

**PROSES PENYEMBUHAN DENGAN METODE TASAWUF (*SUFI
HEALING*) PADA PELAKU TARI SUFI DI SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Untuk memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Dalam Bidang Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

FIAN RIZKYAN SURYA PAMBUKA

NIM. 161131016

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA

2020

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
Dosen Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta

NOTA PEMBIMBING

**Hal : Skripsi Saudara Fian Rizkian Surya Pambuka
Lamp.**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
IAIN Surakarta

Assalamu'alaikum Warohmatullāhi Wabarakatuh

Dengan hormat, bersama dengan surat ini kami beritahukan bahwa setelah membaca, menganalisis, membimbing, dan melakukan perbaikan seperlunya, kami mengambil keputusan skripsi saudara:

Nama : Fian Rizkian Surya Pambuka

NIM : 161131016

Judul : Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (*Sufi Healing*)

Pada Pelaku Tari Sufi Di Surakarta

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut sudah dapat dimunaqosyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

Wasalamu'alaikum Warahmatullāhi Wabarakatuh.

Surakarta, 12 November 2020

Pembimbing



Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog

NIP. 19900802 201801 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Nama : Fian Rizkian Surya Pambuka
NIM : 161131016
Progam Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Tempat/Tanggal lahir : Wonogiri, 16 Agustus 1997
Alamat : Jambe Rt.01 Rw.09, Manjung , Wonogiri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: **Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (*Sufi Healing*) Pada Pelaku Tari Sufi Di Surakarta** adalah benar karya asli saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di dalamnya terdapat kesalahan dan kekeliruan, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya. Selain apabila terdapat plagiasi yang dapat berakibat gelar kesarjanaan saya dibatalkan, maka saya siap menanggung resikonya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Surakarta, 12 November 2020



Yang bersangkutan

Fian Rizkian Surya Pambuka

HALAMAN PENGESAHAN

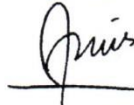
PROSES PENYEMBUHAN DENGAN METODE TASAWUF (*SUFI HEALING*) PADA PELAKU TARI SUFI DI SURAKARTA

Disusun Oleh:
Fian Rizkyan Surya Pambuka
NIM. 161131016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta
Pada hari/tanggal Rabu, 25 November 2020
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) dalam Bidang Tasawuf dan
Psikoterapi

Surakarta, 22 Desember 2020

Penguji Utama



Dr. Zainul Abas, M.Ag.
NIP. 19720505 200112 1 001

Penguji I/Ketua Sidang



Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802 201801 1 001

Penguji II/Sekretaris Sidang



Supriyanto, S.Ud., M.Ud.
NIP. 19860306 201503 1 005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Dr. Islah, M.Ag.
NIP. 19730522 200312 1 001

MOTTO

“Mereka yang meniti jalan sunyi akan tercerahkan, mereka yang tercerahkan akan tergilakan”

Dr. KH. Syamsul Bakri, M.Ag.

PERSEMBAHAN

Teruntai doa dan rasa syukur kepada Allah SWT, berkat ridho, keberkahan, rahmat dan cinta-Nya perjalanan hidup penulis masih berjalan hingga detik ini. Sholawat kepada Nabi Muhammad SAW, yang membawa dan menuntun dari zaman yang sebelumnya gelap gulita menuju zaman yang cerah tercerahkan. Maka dengan ketulusan hati dan penuh rasa kasih saya persembahkan tulisan ini kepada:

1. Bapak dan ibu saya, yang dengan sepenuh hati memberikan kasih sayangnya kepada saya, dukungan moril dan materil yang selalu ada untuk saya. Sehingga saya dapat berlayar di samudra kehidupan dan hingga dapat menyelesaikan pendidikan di Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
2. Seluruh keluarga besar simbah yang tidak bisa saya sebutkan satu per-satu, yang mendukung dan memberi banyak motivasi selama ini.
3. Almamater tercinta Institut Agama Islam Negeri Surakarta, pintu gerbang saya menjalani pendidikan di perguruan tinggi negeri. Kampus kebanggaan tempat saya menimba ilmu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas ridho, keberkahan, rahmat, dan cinta-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (*Sufi Healing*) Pada Pelaku Tari Sufi**. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW.

Alhamdulillah, penyusunan skripsi untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Agama ini dapat terselesaikan dengan baik. Namun demikian, skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah berkenan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan selesainya skripsi ini rasa terima kasih dan rasa hormat yang dalam kami sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mudhofir Abdullah, M. Pd, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Surakarta
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
3. Bapak Supriyanto, M.UD selaku Ketua Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
4. Bapak Ahmad Saifuddin, M.Psi. Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan segenap hati bersedia meluangkan waktu memberikan arahan, motivasi, dan membimbing penulis hingga menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh Dosen Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
6. Seluruh staff bagian akademik yang memudahkan administrasi bagi penulis dan segala keperluan peneliti dalam urusan akademik dan penelitian skripsi ini.
7. Kedua orang tua, dan seluruh keluarga yang memberikan dukungan moril serta materil.
8. Petugas perpustakaan yang telah bersedia memberikan layanan peminjaman buku literature kepada penulis.

9. Semua narasumber pada penelitian ini, Komunitas Zikir Zhauwiyah Kartasura, Sukoharjo, Komunitas Tari Sufi Mahasiswa IAIN Surakarta.
10. Bapak Dr. KH. Syamsul Bakri, M.Ag. selaku pengasuh Pondok Pesantren Darul Afkar Tegalrejo Klaten yang telah mengizinkan saya bernaung dan belajar di Pondok selama ini.
11. Teman-teman seluruh mahasiswa TP IAIN Surakarta terutama angkatan 2016, teman-teman di rumah, dan teman-teman pondok yang telah membagi tawa bahagia dan tak pernah ada alasan untuk saling meninggalkan atas kebersamaannya selama ini.
12. Semua pihak yang telah memberikan dukungan secara tidak langsung dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua kebaikan, jasa dan bantuan yang diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Skripsi ini ditulis dengan sepenuh hati dan kesungguhan. Namun penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan pihak yang membutuhkan. Kritik dan saran yang membangun penulis harapkan.

Surakarta, 6 November 2020

Penulis

ABSTRAK

Tari sufi atau disebut juga *whirling dance*, *whirling dhervishes*, *sufi dance*, atau sufi *whirling* adalah tarian yang diperkenalkan oleh Mawlana Jalaludin Rumi seorang penyair sufistik dari Turki. Tarian ini merupakan bentuk luapan akan cinta dan kasih sayang Rumi sebagai seorang hamba kepada Allah SWT. Menari sufi tentunya tidak terlepas dari gerak fisik. Gerakan merupakan refleksi kondisi emosional serta perubahan gerak mempengaruhi perubahan jiwa yang berdampak pada kesehatan tubuh. Terdapat enam indikator dalam penyembuhan dengan metode tasawuf yaitu katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, dan pergerakan dan peregangan otot. Mulai dari gerakan awal hingga akhir tari sufi penuh dengan makna dan dampak pada fisik maupun psikis. Dampak kesehatan yang terjadi dari tari sufi dapat membantu mengatasi permasalahan seperti pusing, emosional, maag, dan tubuh panas. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) pada pelaku tari sufi. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, peneliti akan memahami pikiran, perasaan, dan sensasi yang terjadi pada fisik maupun psikis kemudian menjelaskan proses penyembuhan dengan metode tasawuf yang terjadi dalam tari sufi. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi, dan materi visual. Penelitian ini menemukan pelaku tari sufi mengalami enam indikator penyembuhan yang kemudian peneliti analisis untuk menggambarkan proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) pada pelaku tari sufi.

Kata Kunci:

Penyembuhan, Tari sufi, *Sufi Healing*, Psikis, dan Fisik.

ABSTRACT

Sufi dance or also called whirling dance, whirling dhervishes, Sufi dance, or Sufi whirling is a dance introduced by Mawlana Jalaludin Rumi, a sufistic poet from Turkey. This dance is a form of overflow of love and affection for Rumi as a servant to Allah SWT. Sufi dancing, of course, cannot be separated from physical movements. Movement is a reflection of emotional conditions and changes in movement affect mental changes that have an impact on the health of the body. There are six indicators in healing with the Sufism method, namely catharsis, breath management and regulation, cognitive reconstruction, habituation mechanisms, self-control, and muscle movement and stretching. Starting from the initial movement to the end of the Sufi dance is full of meaning and impact on both physical and psychological. The health impacts that occur from Sufi dance can help overcome problems such as dizziness, emotional, ulcers, and body heat. The purpose of this research is to describe the healing process with the Sufi healing method on Sufi dance performers. A qualitative method with a phenomenological approach, the researcher will understand the thoughts, feelings, and sensations that occur physically and psychologically and then explain the healing process using the Sufism method that occurs in Sufi dance. Data collection using interviews, observation, and visual materials. This study found that the Sufi dance performers experienced six healing indicators which then analyzed the researchers to describe the healing process using the Sufi healing method for the Sufi dance performers.

Keywords:

Healing, Sufi Dance, Sufi Healing, Psychic, and Physical.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	13
A. Tinjauan Pustaka	13
B. Landasan Teori.....	20
1. Pengertian Tari Sufi.....	20
2. Penyembuhan Dalam Tasawuf	22
C. Kerangka Berpikir	41
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Teknik Pengumpulan Data.....	48
C. Teknik Analisis Data.....	56
D. Teknik Keabsahan Data	59
BAB IV PEMBAHASAN	60
A. Sejarah Komunitas	60

B. Deskripsi Data Penelitian Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (<i>Sufi Healing</i>)	63
C. Analisis Data Penelitian	78
1. Katarsis	79
2. Pengelolaan dan Pengaturan Napas	83
3. Rekonstruksi Kognisi	88
4. Mekanisme Pembiasaan	93
5. Pengendalian Diri	96
6. Pergerakan Tubuh dan Peregangan Otot	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	108
A. Kesimpulan	108
B. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN	117
A. VERBATIM INTERVIEW	117
B. LEMBAR OBSERVASI.....	145
C. REDUKSI DATA	150
D. META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS	162
E. BAGAN	168
MATERI VISUAL	174

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan Allah. Allah menciptakan manusia dengan dibekali cipta, rasa, dan karsa. Sebagai karakteristik kemanusiaannya manusia juga memiliki norma, nurani dan cita-cita (Jalaluddin, 2016). Manusia saling berinteraksi satu sama lain untuk menciptakan kemajuan serta kesejahteraan hidupnya dengan gerak dan karakteristik. Manusia membutuhkan keadaan yang sehat agar dapat bergerak, berinteraksi, menciptakan atau melakukan kemajuan yang lebih baik dalam bidang apapun. Keadaan sehat adalah kebutuhan manusia dalam menjalani hidup. Kesehatan sering dipandang pada normalnya fungsi-fungsi organ tubuh, dalam artian hanya melihat segi fisik saja. Sedangkan, dalam diri manusia tidak hanya fisik saja yang mempengaruhi kesehatan tapi juga aspek psikis (Bakri & Saifuddin, 2019).

Disiplin ilmu yang mempelajari berkaitan fisik manusia, misalkan kedokteran dengan cabang disiplin ilmu yang lain yakni fisiologi, anatomi, orthopedi, ataupun neurologi. Sedangkan, ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang gejala kejiwaan adalah psikologi dan cabang-cabangnya (Jalaluddin, 2016).

Menurut Paul Mussen dan Mark R. Rosenzweig psikologi sebelumnya didefinisikan ilmu tentang pikiran, tapi seiring perkembangannya, pikiran atau *mind* berubah menjadi *behavior* atau perilaku sehingga psikologi merupakan

ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Setiap orang memiliki perilaku yang berbeda-beda sehingga keadaan jiwanya pun berbeda. Dalam psikologi yang meliputi ilmu pengetahuan tentang jiwa diperoleh dengan cara yang sistematis dan metode-metode yang ilmiah dengan syarat-syarat yang telah dimufakati para sarjana psikologi zaman sekarang (Sobur, 2003).

Keilmuan yang juga fokus pada kejiwaan dan upaya mensucikan jiwa adalah tasawuf. Secara terminologis tasawuf merupakan seorang yang selalu beribadah, zikir, hidup dalam kesederhanaan, mengupayakan kesucian jiwa, menekan hawa nafsu, serta selalu mendekatkan diri kepada Allah. Ibadah adalah mengagungkan Allah dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Menurut jumhur ulama ibadah adalah segala pebuatan maupun perbuatan secara terang-terangan ataupun tersembunyi mengagungkan dan mengharap ridho Allah (Mubarak, 2010).

Sebelumnya istilah tasawuf tidak ada di zaman Nabi Muhammad dan sahabat. Tasawuf muncul di abad ke-2 Hijriah yaitu saat Abu Hasyim al-Kufi diberi gelar al-Sufi dibelakang namanya. Sufi yang dimaksud adalah seseorang yang melakukan perjalanan spiritual (batiniah, esoterisme) membersihkan hati untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tasawuf mengajarkan tentang hati yang mengupayakan untuk selalu mensucikan diri dari keburukan, menyempurnakan rohani, serta meningkatkan moralitas untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki (Bakri & Saifuddin, 2019).

Hati merupakan wadah tumbuhnya cinta. Menurut Imam Al-Ghazali, Cinta adalah benih kebahagiaan dan cinta kepada Allah SWT dapat tumbuh

serta dikembangkan dengan ibadah. Ibadah dan zikir yang dilakukan terus menerus secara berkesinambungan merupakan gambaran sebuah keprihatinan dan penekanan hawa nafsu (Al-Ghazali, 2001). Berzikir sebagai salah satu tuntunan Nabi Muhammad saw. untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Ibnu Atha'illah As-Sakandari membagi zikir dalam tiga macam yakni *dzikir jali* (nyata atau jelas), *dzikir khafi* (zikir dengan samar-samar), dan *dzikir haqiqi* (zikir yang sebenar-benarnya). M. Amin Syukur menjelaskan ada beberapa metode zikir yaitu *dzikir zahir* (suara keras), *dzikir Sirr* (suara hati), *dzikir Ruh* (sikap zikir), *dzikir Fi'ly* (aktivitas), zikir Afirmasi, dan zikir Pernapasan (Syukur, 2012b). Zikir pernapasan adalah salah satu bentuk pengembangan metode zikir yang bermanfaat untuk proses penyembuhan. Metode zikir oleh Jalaluddin Rumi juga dikembangkan dengan gerakan yakni tari sufi (Falah, 2015).

Tari sufi atau disebut juga *whirling dance*, *whirling dhervishes*, sufi *dance*, atau sufi *whirling* adalah tarian yang diperkenalkan oleh Mawlana Jalaludin Rumi seorang penyair sufistik dari Turki. Tarian ini merupakan bentuk luapan akan cinta dan kasih sayang Rumi sebagai seorang hamba kepada Allah SWT. Mawlana Jalaluddin Rumi lahir di Balk yang sekarang adalah Afganistan pada tanggal 30 September 1307, 6 Rabi'ul awal tahun 604 Hijiriyah.

Pada masa kelahiran Mawlana Jalaluddin Rumi tentara Mongol melakukan ekspansi ke tempat tersebut. Rumi dibawa pindah ke Waksh, Samarkand, Damaskus dan terakhir oleh keluarganya dibawa menetap di

Konya, Anatolia tengah. Rumi belajar dibawah bimbingan sang ayah yakni Bahauddin Walad. Saat ayahnya meninggal pada tahun 1231 M, dengan kecakapan dan kesiapan Rumi menggantikan ayahnya menjadi pengajar di Konya. Karena kecakapannya Rumi disebut dengan “Mawlana” yang artinya tuan kami (Rumi, 2018).

Dalam ensiklopedi tasawuf dijelaskan Rumi mulai melakukan tarian sufi dan menghadiri majelis *sama'* setelah Rumi menghabiskan waktu berkhawatir kurang lebih tiga sampai empat bulan bersama gurunya Syams al-Din Tabrizi. Ketika sang guru akhirnya pergi, Rumi merasa sangat kehilangan dan rindu. Dengan menggunakan pakaian berkabung kemudian Rumi mengadakan acara *sama'* dengan murid-muridnya untuk mengenang sang guru. Akhirnya, tarian ini di kembangkan oleh tarekat Maulawiyah yang didirikan oleh Jalaludin Rumi sendiri (Azra, 2008).

Berdasarkan pencarian beberapa media sosial, berita dan website peneliti menemukan tari sufi di Indonesia telah menyebar ke berbagai wilayah. Wilayah yang memiliki komunitas tari sufi adalah Bantul, Bekasi, Bobotsai, Bontang, Jakaerta, Kramat, Kudus, Madiun, Papua, Probolinggo, Sigar Bencah, Sleman, Solo, Surabaya, Tangerang, Trenggalek, Tuban, Yogyakarta (<https://www.facebook.com>, n.d.) dan beberapa wilayah yang belum terdeteksi karena komunitas tari sufi begitu banyak bahkan satu wilayah kota terdapat lebih dari satu komunitas.

Tari sufi dapat menjadi sarana untuk berdakwah, berdzikir, ritual, meditasi, dan terapi (Rusmalla & Widyawati, 2019). Di Semarang Kiai Budi

Harjono pengasuh Pondok Pesantren Al-Islah Meteseh mengajarkan dan menjadikan tari sufi sebagai sarana dakwah. Begitu pula di Pondok Pesantren Roudlotun Ni'mah Semarang yang diasuh oleh KH. Muhammad Ali Shodiqin atau sering dikenal dengan sebutan Gus Ali dengan mafia sholawatnya. Di Pekalongan tari sufi tergabung pada kesenian sufi multikultural menjadi sebuah pertunjukan kesenian. Komunitas tari sufi Al Fairouz Medan yang terbentuk pada tahun 2011 dan fungsi tari sufi pada komunitas Al Fairouzyakni sebagai media persembahan dan pemujaan, sebagai hiburan, dan sebagai tontonan atau pertunjukan (Nurvinta, 2016).

Tari sufi dengan berbagai macam fungsi menjadikan berbagai macam orang juga yang memiliki keinginan untuk belajar. Seseorang memiliki perbedaan tujuan dalam belajar tari sufi mulai dari ingin belajar tari sufi sebagai budaya sampai tari sufi sebagai terapi. Salah satu komunitas atau majelis yang menjadikan tari sufi sebagai terapi adalah Majelis Zikir Tariqat Naqshabandi Haqqani yang bertempat di Pamulang Jakarta.

Majelis tersebut terdapat dua sarana terapi yakni tari sufi dan zikir tarekat. Majelis ini memiliki cabang yakni Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo dengan Komunitas Al-Kabbani Sufi Dance untuk komunitas tari sufinya. Selain itu juga ada Komunitas Tari Sufi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Surakarta (Kotamasa'i) salah satu komunitas tari sufi yang ada di Surakarta.

Menari sufi tentunya tidak terlepas dari gerak fisik. Mulai dari gerakan awal hingga akhir tari sufi penuh dengan makna. Gerakan merupakan refleksi

kondisi emosional serta perubahan gerak mempengaruhi perubahan jiwa yang berdampak pada kesehatan tubuh, emosi, spiritual, dan kesadaran (Febyulan, 2015). Gerakan, penghayatan, dan proses dalam tari sufi terdapat tanda-tanda dampak pada psikis maupun fisik penari sufi. Meski dalam sesi latihan awal-awal tari sufi penari merasa pusing ataupun mual-mual, akan tetapi jika lama-lama terbiasa gerakan dan penghayatan dari tari sufi berpengaruh positif pada individu yang menarikannya.

Salah satu gerakan dalam tari sufi adalah berputar berlawanan arah jarum jam. Gerakan berputar secara konsisten ini dapat diartikan sebagai sarana meditasi aktif. Meditasi yang biasanya dilakukan dengan berdiam diri dalam ketenangan, di tari sufi ini meditasi yang dilakukan adalah meditasi aktif. Dalam psikologi transpersonal meditasi adalah kegiatan yang melibatkan fokus dan perhatian pada sebuah objek seperti kata yang diucapkan dengan diulang-ulang atau Pengelolaan tarikan nafas (Prabowo, 2007).

Riset yang telah ada menerangkan bahwa meditasi, praktik religius, berdo'a, yoga dan lain-lain, didalamnya mengandung unsur spiritualitas dapat membantu mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan roh yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikis (Limijatin, 2015). Sebuah penelitian juga menerangkan bahwa meditasi yang rutin dan dilakukan bertahap dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia yang menderita hipertensi. Tekanan darah tinggi atau hipertensi ini juga bisa dikendalikan melalui latihan nafas

secara teratur dan konsentrasi (Widodo & Purwaningsih, 2013). Mengatur nafas dan konsentrasi juga ada dalam proses tari sufi.

Antara psikis dan fisik saling mempengaruhi dalam proses individu terkena sebuah penyakit dan dalam upaya penyembuhannya. Gangguan atau penyakit fisik belum tentu berasal dari infeksi virus atau bahkan ketidak seimbangannya organ dalam tubuh manusia, akan tetapi juga bisa karena hormon yang mengalami ketidak seimbangan akibat kondisi psikologis, hal ini disebut dengan gangguan psikosomatik (Fitri, 2019). Sedangkan sebaliknya keadaan fisik yang mempengaruhi psikis disebut dengan somapsikotik.

Peneliti melakukan wawancara dengan lima narasumber penari sufi yang termasuk anggota dari Komunitas Al-Kabbani Sufi *Dance* dan Kotamasa'i, kemudian menemukan bahwa penari sufi pernah memiliki permasalahan fisik atau psikis yang kemudian dengan menari sufi merasakan efek kesehatan. Narasumber pertama AN, pernah mengalami permasalahan pada ketakutan dalam peribadatan.

Keputusan antara surga dan neraka. Waktu SMA saya mulai pusing memikirkan disitu. Karna kan manusiawinya pada akhirnya ingin masuk surga. Dalam proses memaknai masuk surga membuat pikiran takut. Ibadah ku iki nanti tak itung. Melakukan ibadah dengan target surga. Dengan target itu membuat saya mengalami keterpurukan. Saya coba ibadah rutin dan sholat tahajud, malah saya teringat hitungan pahala saya mas...Maka dengan mengikuti jemaah zikir dan tari sufi ini yang saya ingat adalah Allah SWT. Rasanya enak, tarian sebagai ritual zikir (AN, 31 Tahun, 28 Januari 2020. W 1).

AN juga pernah mengalami sakit pada salah satu bagian fisik karena perjalanan menuju tempat menari dalam sebuah acara.

Pernah mas sakit boyok atau pusing setelah whirling (tari sufi) jadi enak dan fresh. Dulu pernah sebelum manggung menari sufi penyakit

ada – ada saja pernah udunen dan boyok akhirnya pasrah sama Allah SWT jadi lebih enak ditubuh(AN, 31 Tahun, 28 Januari 2020. W 1).

Selanjutnya, narasumber kedua yakni STS. STS pernah mengalami sakit kepala. Biasanya, STS meminum obat jika sakit kepala akan tetapi hanya berpengaruh sementara. Karena tidak ingin ketergantungan obat, STS kemudian menantang dirinya sendiri melakukan tari sufi.

Pernah saya mas waktu itu saya kaya nantang diri sendiri, jadi waktu itu saya berpikir masak saya minum obat terus. Saya coba menari sufi muter lima menit dua kali, alhamdulillah setelah itu tubuh enak dan nyaman (STS, 23 Tahun, 4 Februari 2020. W 2).

Pada narasumber ketiga yaitu AFA mempunyai pengalaman penyakit fisik yaitu maag. Penyakit maag AFA sering kambuh jika telat makan. Sudah mencoba meminum obat akan tetapi tetap mudah kambuh. AFA kemudian menjadikan tari sufi sebagai media olahraganya untuk coba mengatasi penyakit maagnya.

Saya punya sakit maag, sering kambuh, telat makan dikit kambuh. Tari sufi saya jadikan media olahraga di pagi dan sore hari. Akhirnya beberapa bulan ini tidak pernah kambuh lagi sakit maag (AFA, 23 Tahun, 5 Februari 2020. W 3).

Narasumber keempat adalah RAZ. Pengalaman RAZ mengalami kesedihan ketika neneknya meninggal. Kemudian oleh pelatih tari sufinya disuruh menari sufi.

Saat itu pas nenek saya meninggal, nenek kesayangan pokok e. Saya nangis sampai lama terus ditanya pelatih “kamu kenapa menangis?” ba’da saya saya jelaskan akhirnya saya disuruh menari. Kata pelatih “nari aja insyaallah kesedihanmu akan berakhir. Saya menari sambil menangis mas. Ba’da nari benar-benar terjadi mas. Saya itu rasanya kayak langsung ikhlas (RAZ, 20 Tahun, 6-7 Februari 2020. W 4).

Jika memiliki permasalahan pada psikis seperti kesedihan, kekawatiran, kekecewaan, dan lainnya RAZ lebih suka memendamnya sendiri dan biasanya pelampiasannya adalah dengan rasa kesal atau marah sendiri atau marah dengan temannya. Kemudian setelah mengenal tari sufi RAZ lebih memilih media tari sufi untuk mengendalikan emosi atau permasalahan psikisnya agar lebih tenang. RAZ juga menari sufi ketika mengalami sakit panas dan sakit gigi.

Pernah sakit panas banget badan saya, ba'da nari eh sembuh beneran. Waktu pusing juga pernah, tapi ngga lama-lama narinya, bakda itu juga langsung sembuh. Ketika sakit gigi juga bisa sembuh. Waktu itu bener-bener sambir dzikir dan fokus bukan asal nari, alhamdulillah sembuh.(RAZ, 20 Tahun, 6-7 Februari 2020. W 4).

RAZ sebelumnya juga mengkonsumsi obat jika mengalami sakit demikian. Akan tetapi setelah mencoba menggunakan media tari sufi untuk mengatasi permasalahan fisik tersebut, RAZ lebih memilih tari sufi sebagai media penyembuhan permasalahan fisik yang dialaminya karena jika mengkonsumsi obat RAZ merasa mengantuk dan tertidur, berbeda dengan tari sufi yang efeknya lebih ke tenang tapi tetap bisa beraktivitas. Selain itu juga RAZ merasa dapat mengurangi mengkonsumsi obat-obatan untuk permasalahan fisik yang tidak begitu parah.

Narasumber terakhir yakni ASA. Beliau seorang dokter di sebuah Rumah Sakit di Sragen. Permasalahan yang pernah beliau alami adalah pegas atau sakit punggung karena kelelahan saat kerjanya *longtime* atau lebih dari jam kerja biasanya.

Ketika jam kerja saya tambah atau longtime, jam kerja yang lebih tidak seperti biasanya selama beberapa hari. Saya merasa capek dan

punggung sakit pegel-pegel. Pernah sebelumnya meminum obat, akantetapi saya coba suatu hari menari sufi dengan saya dengarkan sholawat untuk mengiringi. Alhamdulillah enak di badan (ASA, 30 Tahun. 11 Februari 2020. W 5).

Umumnya semua narasumber yang peneliti wawancara juga menyatakan merasakan ketenangan pada batinnya ketika menari sufi. Maka berdasarkan keterangan tersebut, tari sufi berpengaruh pada kesehatan fisik maupun psikis pada individu yang menarikannya. Sebuah penelitian oleh Kristina tahun 2019 yang berjudul *Tari Sufi dan Penguatan Pemahaman Keagamaan Moderat Kaum Muda Muslim (Studi Kasus Tari Sufi Karanganyar, Jawa Tengah)* menerangkan bahwa tari sufi dengan keindahan dan gerakan berputarnya dapat menyentuh kalbu lewat sentuhan spiritual yang tersirat, sehingga berdampak pada kasih sayang dan akhlak yang mulia (Kristina, 2019).

Tari sufi sebagai salah satu bentuk peribadatan dalam tasawuf. Tasawuf oleh kebanyakan orang dianggap suatu hal yang penuh dengan kemistikandan juga dianggap sebagai ajaran yang melangit sehingga bersifat doktrin dan kurang implementatif. Maka anggapan ini mesti kita sikapi dengan pembuktian bahwa tasawuf dengan tari sufi dapat implementatif dan sejatinya dapat membumi. Contoh bahwa tasawuf dapat membumi adalah penyembuhan dengan cara tasawuf atau disebut juga dengan *sufi healing* (Bakri & Saifuddin, 2019).

Peneliti merasa penelitian ini perlu dilakukan untuk mengungkap proses *sufi healing* pada pelaku tari sufi karena masih sedikit penelitian yang menjelaskan proses penyembuhan dengan metode tasawuf dalam tari sufi ini.

Penelitian ini penting untuk menegaskan bahwa proses penyembuhan dengan metode tasawuf dalam tari sufi dapat dijelaskan dalam konteks ilmiah. *Sufi healing* adalah penyembuhan dengan pendekatan tasawuf yang diintegrasikan dengan keilmuan psikologi modern.

Sufi healing terdiri dari dua suku kata yakni sufi dan *healing*. Sufi adalah orang yang berusaha dan mengusahakan orang lain merasakan kebahagiaan beribadah kepada Allah. Sedangkan *healing* yang berasal dari kata *heal* yang artinya penyembuhan (Syukur, 2012b). *Healing* atau penyembuhan dapat terjadi ketika sadar akan kesempurnaan diri, kemudian menjalankan diri dengan ekspresi, potensi, penuh bakat dan kemampuan (O’Riordan, 2002). Dalam *Sufi Healing* terdapat indikator berupa katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, dan pergerakan tubuh yang digunakan untuk meneliti pada penelitian ini. Melalui penelitian pada tari sufi ini peneliti akan memahami pikiran, perasaan, dan sensasi yang terjadi pada fisik maupun psikis kemudian menjelaskan tahapan proses penyembuhan dengan metode tasawuf yang terjadi pada pelaku tari sufi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) yang terjadi pada pelaku tari sufi di Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk menggambarkan proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) pada pelaku tari sufi di Surakarta.

D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini memberikan kontribusi pemahaman pemikiran dan informasi pengembangan dalam keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya dalam proses penyembuhan dengan metode tasawuf pada tari sufi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi praktisi di bidang Tasawuf dan Psikoterapi untuk mengembangkan *sufi healing* atau tasawuf sebagai media penyembuhan melalui terapi dari tari sufi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Terdapat beberapa penelitian terdahulu tentang tari sufi. Pertama, penelitian kualitatif oleh Rista Deewi Opsantini tahun 2014 dengan judul *Nilai-Nilai Islami Dalam Pertunjukan Tari Sufi Pada Grup "Kesenian Sufi Multikultural" Kota Pekalongan* menjelaskan bahwa melalui aspek visual dan auditif nilai-nilai Islami pada tari sufi dapat terlihat dan dijelaskan. Aspek visual pada tari sufi terdiri dari busana, tata rias, tata busana, tempat pertunjukan, dan gerak. Sedangkan dari aspek auditif meliputi syair dan instrumen musik yang mengiringi tari sufi. Putaran dalam tari sufi terdapat nilai Islami bahwa gerak berputar adalah isyarat pada penari sufi agar tidak menyia-nyiakan waktu dalam mengatur segala urusannya. Syair sholawat dan musik tari sufi yang dilantunkan mengiringi tari sufi juga mengandung nilai-nilai Islami. Musik marawis yang mengiringi sholawat, sholawat merupakan puji-pujian kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW (Opsantini, 2014).

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Razqan Anadh Mahendar tahun 2014 dngan judul *Makna Simbolik Gerakan Tarian Sufi Turki Jalaludib Rumi (1203-1273M): Analisis Semiotika Charles Sander Pierce*. Penelitian dengan metode kualitatif ini mengungkapkan prosesi yang dilakukan penari sufi dan mennjelaskan tentang makna simbolik dalam tari sufi yakni makna gerakan, makna busana, dan fungsi dari tari sufi ini sendiri (Mahendar, 2014).

Ketiga, penelitian pada tahun 2019 dengan judul *Tari Sufi Dan Penguatan Pemahaman Keagamaan Moderat Kaum Muda Muslim (Studi Kasus Tari Sufi Karanganyar, Jawa Tengah)* oleh Ayu Kristina. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, mengungkapkan bahwa tari sufi dapat menjadi solusi dalam menyebarkan kasih sayang dan kedamaian melalui akhlak mulia dengan seni budaya (Kristina, 2019).

Keempat, penelitian oleh Mega Nurvinta dengan judul *Eksistensi Tari Sufi Pada Komunitas Al-Fairouz Di Kota Medan*. Penelitian dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif ini mengungkapkan eksistensi komunitas tari sufi *Al Fairouz* yang terbentuk pada tahun 2011 dan fungsi tari sufi pada komunitas *Al Fairouz* yakni sebagai media persembahan dan pemujaan, sebagai hiburan, dan sebagai tontonan atau pertunjukan (Nurvinta, 2016).

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Ninik Wijayanti pada tahun 2019 dengan judul *Kesenian Tari Sufi: Studi Nilai Budaya dan Potensinya Sebagai Sumber Pembelajaran Antropologi Di MAN 1 Magetan*. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif ini mengungkapkan bahwa tari sufi mengandung nilai budaya, filosofi, estetika, spiritual, perbaikan mental, cinta kasih, persaudaraan, silaturahmi, kesehatan, dan ekonomi. Tari sufi juga berpotensi sebagai salah satu sumber pembelajaran antropologi dikarenakan pada pelajaran antropologi kelas XI SMA/MA Kompetensi Dasar 3.3 dan Kompetensi Dasar 4.3 terdapat materi tentang nilai budaya. Kandungan makna filosofis dan nilai budaya dalam tari sufi yang mendorong pembentukan

sikap, keterampilan, dan pengetahuan sesuai dengan tujuan pembelajaran antropologi yakni usaha untuk memperkenalkan nilai-nilai budaya di Indonesia dan pembangunan sikap mental yang toleran serta saling menghargai sebagai karakter bangsa hingga tercipta masyarakat multietnik yang rukun, damai, dan aman (Wijayanti, 2019).

Keenam, penelitian yang berjudul *As-Sama' Dhikr Dance: An Analysis Based On The Views of Islamic Scholars*. Penelitian oleh Nurul Alieya Binti Zakaria, Nozira Salleh, Zaizul Ab Rahman, Wan Haslan Khairuddin dan Ahmad Yunus Mohd Noor pada tahun 2018 ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini mengungkapkan tentang praktik tari sufi oleh beberapa cendekiawan muslim tentang tarian zikir ini di Tarekat Maulawiyah kurang sesuai dengan syariat Islam, akan tetapi hanya dalam bagian tradisi dan budaya (Zakaria, Salleh, Rahman, Khairuddin, & Noor, 2018).

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Safran Rusmaila dan Setya Widyawati pada tahun 2019 dengan judul *Koreografi Tari Sufi Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo*. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif membahas masalah dengan menggunakan pemikiran Sumandyo Hadi tentang elmen tarian yang terdiri dari gerak tari, pola lantai, musik tari, judul tari, tari tema, penari, dan kostum rias. Penelitian ini mengungkapkan koreografi dalam tarian sufi. Salah satu gerakan tari sufi yakni berputar berlawanan arah jarum jam bermakna partikel-partikel dan planet-planet yang ada di antariksa memutar Matahari. Kelompok sufi dalam komunitas ini semuanya laki-laki dan kegiatan rutin

dilakukan seminggu sekali setiap hari Selasa. Tari sufi mempunyai fungsi primer dan sekunder. Fungsi primernya adalah sebagai ekspresi estetika, sedangkan fungsi sekudernya sebagai sarana ritual, meditasi, terapi, zikir, dan dakwah (Rusmalla & Widyawati, 2019).

Kedelapan, penelitian pada tahun 2011 yang dilakukan oleh Nurgul Kilinc dengan judul *Mevlevi Sema Ritual Outfits and Their Mystical Meanings*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian historis, mengungkapkan gaya pakaian ritual *mevlevi sema* atau tarian sufi. Pakaian terdiri dari topi (*sikke*), pakaian yang lebar pada tubuh (*tennure*), jaket (*destegul*), sabuk (*elifinemed*), dan kardigan ritual (*hirka*). Pakaian ini dihormati, dicintai, dan dijaga oleh penari sufi yang juga melambangkan kesederhanaan. Tidak ada kancing atau lubang kancing pada pakaian ini. Jahitan digunakan untuk membentuk model dan detailnya. Pakaian yang melambangkan kesederhanaan ini memiliki estetika dan keselarasan ritual penari yang berputar (Kilinc, 2011).

Kesembilan, penelitian yang berjudul *The Whirling Dervishes: An Old Heritage Recognized at Last*. Penelitian ini dilakukan oleh Ikrame Selkani pada tahun 2018 dengan metode kualitatif pendekatan fenomenologi. Pada penelitian ini dijelaskan tentang makna yang mendalam dari ritual tari sufi dan budaya di kota Konya, Turki. Upacara tari sufi menjadi proses perjalanan spiritual sang pencari melalui cinta dan transformasi diri (Selkani, 2018).

Kesepuluh, penelitian pada tahun 2015 oleh Tala Azizi Koutanaei dengan judul *A Comparative Study on the Relationship Between Spiral forms*

in Sufi Spiral Dance (Sama) and Persian Islamic Paintings. Penelitian ini adalah penelitian pustaka dengan menggunakan analisis konten untuk mengumpulkan data kemudian menganalisisnya. Peneliti mengungkapkan hubungan spiral dalam tarian sufi dengan gerakan berputarnya dan lukisan Islam Persia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seni miniatur spiral Iran bernama Arabesque melibatkan pengembanggerakan dan rotasi penari terlihat dalam tarian sufi. sambil berbalik, para penari menari di sekitar Syaikh, ini mewakili sebuah partikel yang terkait dengan gerakan di seluruh dunia. Temuan ini sejalan dengan temuan dalam Fisika juga (Koutanaei, 2015).

Adapun penelitian terdahulu tentang *sufi healing* yakni penelitian yang dilakukan oleh Syaifan Nur pada tahun 2015 dengan judul *Sufi Healing Praktek Pengobatan Spiritual di Desa Cangkep di Kabupaten Purworejo*. Penelitian dengan metodologi penelitian kualitatif tersebut mengungkapkan metode penyembuhan dengan metode tasawuf yang dipraktikkan oleh Kyai Tarno di tempat tersebut (Nur, 2015).

Penelitian tentang *sufi healing* yang lain yakni penelitian pada tahun 2019 yang dilakukan oleh Mamluatur Rahmah dengan judul *Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming: Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang*. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan diskriptif ini mengungkap bahwa GRISS 99 Semarang menggunakan metode penyembuhan tasawuf atau *sufi healing* dengan *takhali*, *tahali*, dan *tajali* untuk penyembuhan fisik maupun non fisik.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa *Neuro Linguistic Programming* diterapkan di tempat tersebut dalam sesi sebelum terapi untuk mempelajari bahasa mempengaruhi cara berpikir, paradigma, dan perilaku serta strukturnya sehingga mempermudah menanamkan nilai-nilai tasawuf kepada klien (Rahmah, 2019).

Penelitian yang lain yakni oleh M. Amin Syukur pada tahun 2012 dengan judul *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*. Penelitian dengan metodologi penelitian kualitatif ini mengungkapkan tentang *treatment* alternatif dengan nilai-nilai sufi terhadap penyakit fisik maupun psikis yang sesuai dengan tuntutan masyarakat saat ini. Penjelasan ilmiah tentang metode penyembuhan tasawuf ini melalui teori psikologi transpersonal (Syukur, 2012a).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan adalah:

Pertama, Penelitian terdahulu yang meneliti tari sufi belum meneliti proses penyembuhan secara khusus yang terjadi pada tari sufi. Penelitian terdahulu yang meneliti tentang gerak pada tari sufi lebih mengarah pada makna gerakan secara filosofis. Sedangkan dalam penelitian ini lebih kepada tari sufi yang memiliki dampak pada fisik ataupun psikis penarinya. Misalkan penelitian yang dilakukan oleh Razqan Anadh Mahendar tahun 2014 dngan judul *Makna Simbolik Gerakan Tarian Sufi Turki Jalaludin Rumi (1203-1273M): Analisis Semiotika Charles Sander Pierce* mengungkapkan prosesi yang dilakukan penari sufi dan mennjelaskan tentang makna simbolik dalam

tari sufi yakni makna gerakan, makna busana, dan fungsi dari tari sufi ini sendiri (Mahendar, 2014) dan penelitian pada tahun 2011 yang dilakukan oleh Nurgul Kilinc dengan judul *Mevlevi Sema Ritual Outfits and Their Mystical Meanings* yang menjelaskan tentang pakaian tari sufi dan maknanya (Kilinc, 2011).

Kedua, metode penelitian terdahulu banyak yang menggunakan metode kualitatif dengan fokus pada pendekatan fenomenologi tari sufi pada tempat tertentu. Sedangkan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang lebih berfokus pada fenomena yang terjadi pada individu yang menarikan tari sufi itu sendiri.

Ketiga, sampel penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih ke penari sufi pada suatu komunitas atau kelompok seperti penelitian oleh Mega Nurvinta dengan judul *Eksistensi Tari Sufi Pada Komunitas Al-Fairouz Di Kota Medan pada tahun 2016* yang mengungkapkan eksistensi komunitas tari sufi *Al Fairouz* yang terbentuk pada tahun 2011 dan fungsi tari sufi pada komunitas *Al Fairouz* yakni sebagai media persembahan dan pemujaan, sebagai hiburan, dan sebagai tontonan atau pertunjukan (Nurvinta, 2016). Pada penelitian ini mengambil lima narasumber yang memiliki permasalahan psikis atau fisik kemudian merasa ada proses penyembuhan atas permasalahan tersebut dengan tari sufi. Berdasarkan dari penjelasan tersebut, maka penelitian ini dapat dianggap berbeda dan original.

B. Landasan Teori

1. Pengertian Tari Sufi

Tari merupakan salah satu cabang dalam seni. Tari dapat digunakan sebagai media ungkap yang dilakukan dengan fisik atau tubuh manusia. Sebagai alat pengekspresian melalui bahasa tubuh, tari dapat dinikmati khususnya untuk diri sendiri dan umumnya untuk orang lain. Bahasa tubuh dalam tari merupakan bentuk komunikasi non verbal dari penari kepada diri sendiri secara khusus dan umumnya pada orang lain. Secara khusus tari dapat membuat seseorang bergerak menikmati dan mengikuti irama gerak dan irama musik yang dihayatinya. Tari dapat mmemberi penghayatan rasa, empati, simpati, dan rasa kenikmatan tersendiri bagi penarinya. Tari dalam kehidupan manusia dapat digunakan sebagai metode pengekspresian akan kepuasan estetis dan juga sebagai upacara agama atau adat (Setiawati, 2008).

Salah satu bentuk tari sebagai peibadatan adalah tari sufi. Tari sufi ini adalah bentuk peribadatan dalam tasawuf. Tari sufi atau disebut juga dengan tarian *sama'*. *Sama'* yang berarti mendengarkan, oleh mayoritas sufi memperbolehkan ini sebagai usaha untuk membuka hati sehingga pengetahuan akan kesadaran ruhani dapat masuk. Meski dalam literatur-literatur sufi ada aliran yang memperbolehkan dan ada yang tidak karena melarang gerakan yang mengikuti irama musik. Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyah, tarian sakral sufi atau disebut dengan *Tawajjud* (istilah yang dikaitkan dengan tari sufi) merupakan upaya dengan sengaja untuk merangsang diri menuju keadaan ekstase. Jika untuk mencari nama saja

maka itu keliru, akan tetapi jika untuk mendapatkan suatu *hal* yakni keadaan ruhani sementara dan *maqam* yakni tahapan keruhanian yang sempurna maka itu dibenarkan (Azra, 2008).

Tarian *sama'* tidak hanya dilakukan untuk hiburan sebagaimana musik yang ritmis dan membuat gairah secara fisik. Akan tetapi, tarian ini adalah untuk mendapat ridha dari Allah. *Sama'* merupakan bentuk meditasi secara bergerak dimana manusia sebagai tumpuan atau poros yang menyatukan sesuatu yang ada dalam diri seseorang yakni tingkat eksistensi. Tidak hanya tingkat eksistensi tapi juga tingkat emosi, fisik, mental, dan spiritual (Azra, 2008).

Tari sufi atau tarian *sama'* oleh beberapa ulama ada yang memperbolehkan dan ada yang tidak karena dianggap merupakan gerak mengikuti musik dan irama. Tari sufi yang memiliki banyak makna dan adab yang mesti dilakukan oleh seorang yang menarikannya tentu tidak hanya sebagai bentuk pertunjukan semata. Adab dalam tari sufi mengharuskan penari untuk tetap tawaduk dengan sang guru, dimana sikap ini adalah jalan untuk tetap taat dan mendapat ridha Allah. Maka tari sufi dengan prosesnya ini menjadi cara bimbingan untuk diri sendiri guna meningkatkan potensi yang ada didalam diri termasuk spiritual, mental, emosi, dan juga fisik.

Tari sufi sebagai salah satu bentuk peribadatan dalam tasawuf terdapat tahapan yang harus dilaksanakan oleh seorang penari. Pertama, berwudu untuk kemudian melaksanakan tahap yang kedua yakni salat

sunah syukur wudu. Salat sunah syukur ditunaikan atas rasa syukur atas rahmat Allah. Kemudian setelah melaksanakan salat syukur penari mulai berzikir dengan tarian berputar. Zikir mesti dengan keadaan sadar dengan bacaan zikir *Allahu* (Mahendar, 2014)

Terdapat empat gerakan dalam tari sufi yakni, pertama gerakan mencengkram bahu menandakan akan mulai tari sambil menundukan badan seperti rukuk dalam sholat. Kedua, gerakan berputar yang berarti alam semesta berputar dengan jalur putarannya. Ketiga, telapak tangan kanan menghadap ke atas yang berarti mengharap hidayah dari Allah, sedangkan telapak tangan kiri menghadap ke bawah dengan artian menyampaikan hidayah yang didapat. Gerakan keempat adalah gerakan kaki dimana kaki kiri sebagai tumpuan dalam berputar (Wijayanti, 2019).

Secara umum tahap dan gerakan tersebut terdapat dalam tari sufi meskipun setiap tarekat atau komunitas ada perbedaan dalam melaksanakan tarian sufi ini. Empat gerakan yang pasti dalam tari sufi adalah gerakan berputar, kemudian gerakan tangan kanan yang menengadah keatas sedangkan tangan kiri menengadah kebawah, kaki kiri sebagai tumpuan, dan menyilangkan tangan di dada sambil merukuk.

2. Penyembuhan Dalam Tasawuf

a. Pengertian penyembuhan

Penyembuhan atau *healing* berasal dari kata *heal* yaitu sembuh yang berarti membuat utuh, bebas dari penyakit, dan memulihkan kesehatan. Kemudian memutuskan konflik dengan membereskan dan

memperkuat persahabatan sehingga bebas dari kejahatan serta menyebabkan pengobatan (O’Riordan, 2002).

Penyembuhan tertuju pada diri manusia yang tidak hanya pada penyakit fisik, akan tetapi juga psikisnya. Menyupayakan kembali kepada unsur asli atau keadaan yang baik dari sebelum terjadi permasalahan pada diri manusia dengan pengalaman dan proses yang panjang. Proses yang dimaksud adalah memaksimalkan potensi diri sendiri yang penuh dengan kesungguhan (Syukur, 2012b).

b. Proses Penyembuhan dengan Metode Tasawuf

Penyembuhan dapat terjadi saat spiritualitas ditingkatkan sekaligus dikembangkan lebih efektif dan menghubungkan kekuatan dalam diri manusia agar seimbang sehingga manusia dapat berkembang dengan maksimal menuju kesehatan yang sepenuhnya (Syukur, 2012b).

Menjalani proses dengan sikap-sikap sufistik dan keterampilan seseorang mengatasi gangguan adalah upaya penyembuhan gangguan kejiwaan dengan pendekatan tasawuf, ini pengertian *sufi healing* sebagai proses. Sedangkan, *sufi healing* sebagai modalitas yakni saat sikap-sikap sufistik sudah terbentuk dengan proses perjalanannya, hingga pada akhirnya sikap-sikap sufistik yang seseorang miliki bisa menjadi pengingat dan menangkal gangguan yang sebelumnya telah dialami (Bakri & Saifuddin, 2019).

Contoh penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) dalam proses dan modalitas adalah zuhud. Zuhud adalah menghindari bahkan meninggalkan dorongan akan keinginan diri pada segala hal yang tidak bermanfaat bagi kehidupan di akhirat, yakni melaksanakan sesuatu yang mubah dengan berlebih-lebihan (Taimiyah, 2018). Secara umum zuhud yaitu tidak menggantungkan diri pada sesuatu hal yang bersifat keduniaan. Akan tetapi, bukan berarti berzuhud meninggalkan dunia dengan sepenuhnya. Karena sikap zuhud yang ekstrim atau fatalis ini dapat menjadikan suatu keadaan tidak berkembang bahkan mengalami kemunduran.

Gangguan kejiwaan seperti stress dapat diturunkan taraf stressornya dengan zuhud, zuhud juga dapat menghindarkan dari gangguan kejiwaan seperti rasa was-was, depresi, dan frustrasi. Depresi, frustrasi, dan rasa was-was adalah bentuk gangguan kejiwaan yang terjadi ketika seseorang mengalami emosi negatif dari kegagalan atau kekecewaan akibat obsesi akan tujuan yang berupa materi (Bakri & Saifuddin, 2019).

Zuhud menyadarkan seseorang akan orientasi tujuan dari pikiran dan keyakinan irasionalnya pada materi dan duniawi. Ketika kesadaran pikiran dan keyakinan irasional akan materi atau harta telah disadari, kemudian masukan kesadaran akan spiritualitas dan religiositas untuk mendebat pikiran dan keyakinan irasional atas materi atau harta. Saat pikiran dan keyakinan irasional telah berganti pada

yang lebih rasional, dan bibit spiritualitas tumbuh, maka seseorang coba untuk merasakan dampak positifnya. Jika dampak dan emosi positif telah dirasakan, maka perlu penguatan untuk menjaga dampak positif yang terjadi. Apabila dampak positif belum dirasakan, maka seseorang didorong untuk mengevaluasi diri. Evaluasi ini adalah sarana berpikir kritis sehingga seseorang berkembang dalam menghadapi permasalahan (Bakri & Saifuddin, 2019)

Penyembuhan dalam pandangan Muh. Zuhri adalah satu dari sekian banyak pengejawantahan individu melaksanakan *rahmatan lil 'alamin*. Menyalurkan daya penyembuhan para sufi tidak terikat oleh metodologi atau sebuah sistem karena para sufi memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam penemuan jati dirinya. Para sufi memiliki daya penyembuhan melalui kausalitas yang diturunkan oleh Allah SWT.

Terdapat dua kausalitas yakni kausalitas Natural dan Supranatural. Kausalitas supranatural diperuntukan untuk Sufi, sedangkan kausalitas natural untuk para ahli yang lain. Kausalitas Natural terdiri dua macam lagi yakni Kausalitas Magis dan Kausalitas Logis. Kausalitas Logis terdiri dari dua macam lagi yakni Kausalitas Horizontal dan Kausalitas Vertikal. Kausalitas magis untuk para paranormal, dukun, dan lainnya. Sedangkan kausalitas logis horizontal adalah para akupuntur, dokter, apoteker, dan tabib tradisional dan

kausalitas logis vertikal adalah psikolog dan psikiater atau dokter jiwa (Syukur, 2012b).

Sufi dapat dikatakan sebagai psikolog atau dokter dalam upayanya menyembuhkan penyakit dengan cara yang berbeda atau unik. Perbedaan ini terjadi karena penyembuhan cara tasawuf bukan serta merta dari diri sendiri akan tetapi anugrah Allah SWT melalui orang-orang yang dipilih-Nya. Upaya *mujahadah* (bersungguh-sungguh) dan *riyadhah* yakni latihan spiritual adalah cara sufi untuk mencapai kesadaran spiritual berkomunikasi dengan Tuhan (Syukur, 2012b).

Dalam perkembangannya, metode penyembuhan dengan metode tasawuf menjadi integrasi antara keilmuan tasawuf dan psikoterapi yang kemudian menjadi seni penyembuhan alternatif yang disebut *sufi healing*. Peribadatan tasawuf sebagai proses dan modalitas adalah yang mesti dilalui dalam jalur penyembuhannya.

Terdapat beberapa sebab dan mekanisme yang mempengaruhi penyembuhan dengan metode tasawuf, yaitu katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, pergerakan tubuh (Saifuddin, 2019). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- 1) Katarsis

Katarsis adalah keadaan dimana seseorang mengalami peluapan emosi atau perasaan yang sebelumnya mengendap dalam

alam bawah sadarnya terutapa yang bersifat negatif. Hal ini dapat terjadi ketika sedang berdoa atau berzikir dengan khusuk terkadang menangis sebagai peluapannya.

2) Pengelolaan dan pengaturan napas

Dalam peribadatan seperti zikir, doa, dan lainnya, strategi agar dapat menghayatinya adalah dengan mengatur pola napas. Mengatur pola napas secara teratur dapat membantu seseorang menjadikan relaks, sehingga dapat mengurangi ketegangan psikologis dan emosi negatif yang dialami.

Fungsi pernapasan pada manusia adalah untuk pertukaran antara oksigen dan karbon dioksida. Oksigen pada manusia sangat diperlukan untuk sel agar menghasilkan sumber energi, sedangkan karbon dioksida dihasilkan oleh sel-sel dengan metabolis membentuk asam yang mesti sibuang (Annisa, Utomo, & Utami, 2011).

3) Rekonstruksi kognisi

Rekonsruksi kognisi adalah mengubah pikiran negarif menuju positif atau pikiran yang irasional yang memuat angan-angan yang berdampak pada tekanan batin menuju pikiran yang rasional yang memuat dorongan dan keyakinan yang positif.

4) Mekanisme pembiasaan

Dalam peribadatan tasawuf konsisten dan *istiqomah* adalah prinsip yang dijunjung tinggi oleh pelakunya. Begitu pula pada

proses penyembuhan dalam tasawuf yang pastinya menggunakan prinsip dalam ajaran tasawuf. Ketika peribadatan kebiasaan maka penyembuhan tasawuf sebagai proses berjalan dengan konsisten sehingga keefektifan penyembuhan lebih tinggi. Mekanisme ini akan membentuk unsur penerimaan diri dan kepasrahan.

5) Pengendalian diri

Pengendalian diri dalam tasawuf meliputi hati, pikiran, dan perasaan. Peribadatan dalam tasawuf melatih manusia untuk mengendalikan diri khususnya pada nafsunya. Penyebab dari abnormalitas psikologis adalah ketiakkampuan mengendalikan dorongan pikiran dan perilaku yang terjadi pada diri seseorang. Maka unsur pengendalian diri penting dalam metode penyembuhan tasawuf untuk mengatasi penyebab dari abnormalitas yang diderita seseorang.

6) Pergerakan tubuh dan peregerakan otot

Gerak berpengaruh pada detak jantung, dimana kemudian detak jantung berpengaruh pada tekanan darah manusia. Ketika manusia beraktivitas lebih maka tekanan darah membutuhkan oksigen lebih maka detak jantung meningkat. Peribadatan seperti salat dan peribadatan dalam tasawuf seperti tari sufi merupakan peribadatan yang menggunakan gerak. Gerak yang teratur dengan ritme tertentu berpengaruh pada kondisi relaks tubuh yang kemudian berpengaruh pada keadaan psikologis seseorang. Kondisi

relaks pada tubuh membantu dalam proses penyembuhan dengan metode tasawuf.

Dari uraian teori tersebut dapat disimpulkan bahwa penyembuhan dengan metode tasawuf untuk kesehatan manusia adalah lebih pada psikosomatik, di mana psikis mempengaruhi fisik. Gejala pada penyakit psikosomatik adalah sakit kepala, sering masuk angin, letih, lemas, sesak napas, tekanan darah tinggi atau rendah, bahkan sakit berat atau lumpuh (Waslah, 2017). Meskipun pada proses penyembuhan gerakan fisik dilakukan dengan tujuan tetap pada kesehatan jiwa atau psikis sehingga berdampak pula pada fisiknya. Maka katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, pergerakan tubuh menjadi indikator dalam proses penyembuhan dengan metode tasawuf.

c. Modus Penyembuhan

Terdapat empat modus penyembuhan sufi yakni mental, hipnotis, magnetis, dan spiritual (O’Riordan, 2002).

1) Mental Healing

Perilaku mental pada manusia terbiasa dan diperoleh melalui pembelajaran dan kebiasaan. Pola pikir pada perilaku mental terbentuk karena kata-kata dan karya orang lain (O’Riordan, 2002). Hal ini terjadi karena waktu kecil manusia masih terakumulasi oleh hasrat, keinginan, kebutuhan, dan pra-anggapan.

Sehingga, apa yang masuk ke otak melalui panca indera tersimpan di memori otak yang kemudian mempengaruhi persepsi.

Dalam menciptakan realitas atau perilaku manusia bergantung pada pikiran, keyakinan, dan persepsi yang semua ini disebut dengan proses mental. Mental healing adalah sarana penting sebagai obyek utama dan sebagai subyek penyembuhannya. Pikiran, emosi, dan tubuh dalam konsep keilmuan *Psychoneuroimmunology* terhubung oleh jaringan saraf dan sel-sel. Jaringan kerja saraf dan sel menyusun kelenjar endokrin, sistem kekebalan dan susunan syaraf. Kelenjar endokrin terdapat pada setiap hormon yang fungsinya sama dengan neurotransmitter atau atena syaraf. Banyak penelitian yang telah mengungkapkan bahwa seseorang dengan pikiran, sikap, dan emosinya berkaitan dengan penyakit yang menjangkit, penyembuhan, dan kesehatan yang dialami (O’Riordan, 2002).

Terdapat neurohormon terpenting di otak yakni zat-zat mono-amin noradrenalin (NA), serotonin, dan dopamine (DA). Hormon-hormon ini yang menentukan kegiatan di otak dan menjaga kesembangannya. Noradrenalin di otak meningkatkan gairah dan kewaspadaan, sehingga efeknya luas seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah dopamine berperan mengatur pergerakan, pembelajaran, daya ingat, emosi, dan kognisi. Kekurangan dopamine dapat menyebabkan gangguan pada

nafsu makan, pola tidur, *mood*, dan susunan saraf pusat. Sedangkan jika berlebihan dapat menyebabkan gelisah, psikosis dan agresif. Pada hormon serotonin mengatur suhu tubuh dan mempengaruhi hasrat terhadap sesuatu (Wardhana, 2016).

2) Hypnotic Healing

Hipnotis adalah ketika seseorang dalam keadaan hipnosis. Hipnosis merupakan kondisi rileks, fokus, penuh dengan perhatian, konsentrasi, dan responsif terhadap saran. Keadaan hipnosis mirip dengan keadaan ketika seseorang akan tertidur. Karena kata hipnosis ini sendiri diambil dari nama Dewa Yunan “hypnoze” yang berarti tidur.

Beberapa gangguan psikologis seperti rasa gelisah, was-was, dan tertekan dapat dibantu dalam penyembuhannya dengan psikoterapi menggunakan hipnosis atau disebut dengan hipnoterapi. Hipnoterapi juga dapat digunakan untuk penyembuhan pecandu rokok dan motivasi memaksimalkan potensi diri (Syukur, 2012b).

Metode yang digunakan dalam hipnoterapi adalah saran-saran (sugesti), kepercayaan atau keyakinan (*placebo effect*), dan visualisasi (*imagery*) Dalam pengobatan terdapat istilah *placebo effect*, yakni situasi ketika seseorang membaik secara dramatik ketika diberi apa yang dianggap seseorang itu pengobatan yang efektif. Harapan, kata-kata positif atau sugesti positif dan keyakinan

merupakan salah satu interaksi terapeutik yang memicu respon penyembuhan (O’Riordan, 2002)

Keyakinan sangatlah penting dalam proses penyembuhan. Ditambah saran-saran atau sugesti positif hingga dapat memvisualisasikan sebuah keadaan yang baik pada seseorang memberikan energi untuk proses penyembuhan menjadi lebih maksimal.

3) Magnetic Healing

Dalam ilmu fisika terdapat teori gelombang partikel yang menunjukkan bahwa dunia yang mengitari kita adalah ruang utama dan koleksi gelombang. Gelombang ini berinteraksi dalam medan energi seperti tubuh manusia yang juga adalah ruang utama dimana gelombang membentuk koalisi dalam bentuk padat dalam realitas fisik. Di dunia kedokteran menggunakan medan-medan elektromagnetik di peralatan *diagnostic* seperti *elektrokardiogram* (EKG) untuk medan elektrik di jantung dan *elektroensepalogram* (EEG) untuk mengukur aktivitas elektrik di dalam otak. Rasa sakit yang sangat dapat diperkecil atau dieliminasi dengan menggunakan impuls-impuls elektrik. Proses ini terfokus pada rintangan jalan-jalan saraf yang membawa pesan sakit (Syukur, 2012b).

Makhluk hidup yang ada di bumi tidak terlepas dari energi gelombang magnet. Menurut Gregg Braden setiap makhluk hidup

memiliki sel tubuh yang terus mengolah pola energi agar dapat beresonansi secara harmonis untuk mencocokkan frekuensi dasar tubuh dengan frekuensi dasar bumi (O’Riordan, 2002). Maka keseimbangan energi dapat berdampak baik pada kesehatan tubuh manusia.

4) Spiritual Healing

Spiritual Healing atau penyembuhan spiritual yakni penyembuhan dengan pendekatan kebatinan atau kejiwaan dengan berpasrah diri pada kekuatan yang tertinggi serta mengatasi keadaan terasing dengan Tuhan (Syukur, 2012b).

Contoh *spiritual healing* adalah makrifatullah puncak spiritual Al-Qusyairi dengan jalan tasawuf untuk mencapai makrifatullah Imam Abd al-Qasim al-Qusyairi melakukan tahapan riyadhah taubat, mujahadat, khalwat, uzlah, wara, zuhud, diam, khauf, raja’, sedih, lapar, meninggalkan syahwat, khusyuk, melawan nafsu, dengki, *qana’ah*, tawakkal, syukur, rida, ubudiah, ibadah, istiqamah, ikhlas, jujur, malu, zikir, akhlak, kedermawanan, ghîrah, kewalian, doa, kefakiran, persahabatan, tauhid, cinta, rindu, menjaga perasaan hati syekh, kemudian pada puncaknya makrifatullah. Ketika mencapai puncak spiritual ini maka Abd Qasim telah menemukan kesabaran, kesehatan, ketenangan, dam kebahagiaan. Kebahagiaan ini terjadi karena kebersihan hati telah tercapai melalui tahapan menuju

makrifatullah. Kenikmatan fisik dalam artian sehat juga tercapai, walau bagi kaum sufi lebih mendambakan kenikmatan jiwanya (Arroisi, 2018).

Jembatan untuk memahami kesadaran spiritual dalam psikologi adalah dengan madzhab psikologi transpersonal. Shapiro menyatakan bahwa psikologi transpersonal mengkaji tentang pemahaman, perwujudan, dan panggilan akan kesatuan, spiritualitas, dan kesadaran transendensi dalam diri manusia serta potensi tertinggi yang dimilikinya. Potensi tertinggi dan fenomena kesadaran menjadi dua unsur penting dalam psikologi transpersonal. Salah satu kesadaran dalam diri manusia yakni *the altered states of consciousness* atau sebuah fenomena manusia melewati kesadaran biasa yaitu dapat melakukan komunikasi batiniah, memasuki dimensi batin, dan pengalaman mistik. Walaupun tidak dapat memasuki fenomena keimanan atau roh manusia, akan tetapi psikologi transpersonal bisa menjadi pijakan ilmiah mengenai pengalaman dan penyembuhan spiritual (Syukur, 2012b).

Dalam modus penyembuhan tasawuf difokuskan pada empat titik tersebut yakni mental, hipnosis, magnetis, dan spiritual. Dengan memahami empat titik tersebut maka peneliti dapat mengetahui jalur penyembuhan dalam tasawuf secara teknis dan ilmiah. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa

penyembuhan dengan metode tasawuf adalah salah satu pengobatan alternatif yang dengan fokus penyembuhan pada area psikis atau metafisik manusia. Metafisik yang dimaksud bukan berarti hal yang berhubungan dengan ilmu perdukunan akan tetapi bentuk ilmiah fokus penyembuhan dengan metode tasawuf yakni mental, hipnosis, magnetis, dan spiritual. Empat fokus penyembuhan ini dapat disebut dengan modus penyembuhan.

d. Unsur Dalam Penyembuhan Tasawuf

Penyembuhan dalam tasawuf adalah proses menuju kesejatan diri, untuk mencapai kesejatan diri individu mesti memahami aspek-aspek penyembuhan dalam diri yakni mental, fisik, emosi, dan spiritual. Dalam penyembuhan metode tasawuf terdapat unsur-unsur yang membentuk sehingga menjadikan kesinambungan untuk penyembuhan secara maksimal. Adapun unsur-unsur dalam penyembuhan dengan metode tasawuf adalah sebagai berikut:

1) Konsentrasi dan meditasi

Diam merupakan salah satu sikap hidup manusia untuk memperoleh konsentrasi. Begitu pula meditasi yang mengharuskan seseorang untuk berkonsentrasi. Meditasi sendiri dapat menenangkan pikiran, merilekskan tubuh, dan memperoleh pemahaman spiritual. Selain itu, meditasi adalah suatu cara untuk mengendalikan mental dan emosi. Praktik konsentrasi dan meditasi dalam tasawuf mengarahkan diri dalam proses

menyambung dan membangun hubungan diri dengan Sumber segala kehisupan (O’Riordan, 2002).

2) Zikir (kalimat pengingat) dan doa

Zikir dalam penyembuhan adalah pusat pengobatan. Berbagai bentuk peribadatan seperti sholat, puasa, doa, sholawat, musik, dan zikir itu sendiri, zikir adalah yang ada didalam semuanya itu. zikri dalam sufi healing adalah sebagai landasan utamanya. Zikir artinya mengingat, mengingat Allah SWT akan ke-Maha-Sucian-Nya, ke-Maha-Terpuji-Nya, ke-Maha-Besaran-Nya, dan kehadiran-Nya (Syukur, 2012b).

Mengingat Allah adalah cara manusia dalam rangka mendekatkan diri pada-Nya dan menghindari keadaan lupa atau lali pada-Nya. Sedangkan doa adalah bentuk permohonan seorang hamba kepada Tuhan. Menurut Ibnu Taimiyah doa di dalam Al-Qur’an terdapat doa berupa ibadah dan doa permintaan, atau keduanya tergabung dan saling berkaitan. Doa seorang hamba kepada Tuhan dengan penuh rasa takut dan pengharapan diberikan kebermanfaatan bagi dirinya dan terhindar dari sesuatu yang mudharat (Taimiyah, 2018).

Zikir dan doa dapat sebagai psikoterapi penyembuhan gangguan psikologis dengan catatan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar optimal kualitas zikir dan doa sehingga berdampak pada kesehatan mental. Pertama, seseorang memahami

arti dan tujuan zikir dan doa yang telah dicontohkan dalam Al-Qur'an dan nabi sehingga dapat maksimal dalam penghayatan dan sesuai permohonannya.

Kedua, berdoa dengan bahasa masing-masing jika tidak terdapat zikir dan doa yang dicontohkan Agama. Ketiga, doa dirangkai dengan baik dan mengandung penyebutan Tuhan dengan nama-nama baik-Nya. Keempat, mempersiapkan diri dengan kemantapan hati ketika melakukan zikir dan doa. Kelima, dapat menceritakan permasalahan atau kejadian pahit yang dialami kemudian memohon pertolongan akan keinginan yang diinginkan dengan penuh keyakinan.

Keenam, edukasi tentang terkabulnya doa adalah hak mutlak Tuhan. Karena doa dan zikir tidak dapat dinilai secara matematis. Akan tetapi dampak doa dan zikir terhadap psikologis dapat diupayakan dengan proses hingga seseorang merasakan perubahannya. Edukasi tentang zikir dan doa penting dipahami supaya dampak psikologis yang terjadi bertahan lama. Ketujuh, psikoterapis dapat memberi dorongan kepada seseorang tentang doa yang diawali dengan rasa syukur dan terimakasih kepada Tuhan. Sehingga muncul kesadaran akan rasa aman bahwa ada Tuhan yang selalu memberi anugrah pada hambanya. Dengan rasa bersyukur ini juga menjadi modalitas prasangka baik pada Tuhan (Bakri & Saifuddin, 2019).

Bentuk ibadah seperti salat, puasa, dan lainnya dapat menjadi metode penyembuhan. Dalam bentuk ibadah tersebut inti pokok terpentingnya adalah zikir. Zikir dengan penuh keyakinan dan dengan intensitas tertentu dapat menjadi pendorong untuk proses penyembuhan bahkan bisa menjadi obat untuk gangguan kejiwaan.

3) Kesadaran atau keawasan

Kesadaran ada dua yakni kesadaran alam sadar dan kesadaran alam bawah sadar, ini menurut pandangan para sufi. Sedangkan dalam psikologi kesadaran disebut dengan istilah *consciousness* (Syukur, 2012b). Terdapat beberapa istilah atau frase kesadaran dalam studi tentang kesadaran. Pertama, *self awareness* atau kesadaran diri yaitu sadar akan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang signifikan pada individu dan menyadari dampak yang ditimbulkan kepada orang lain. Kedua, *double consciousness* (kesadaran ganda) yaitu seperti halnya perempuan berpikir dan melihat suatu budaya, akan tetapi memiliki kesadaran dan potensi bahasa yang berbeda. Ketiga, *mindfulness* atau kesadaran penuh yakni keadaan dimana seorang individu terjaga dan beraktivitas sehari-hari. Keempat, kesadaran yang disadari atau *conscious awareness* yaitu keadaan saat individu memiliki kemampuan untuk memersepsi pengalaman yang disadarinya sendiri (Sobur, 2003).

Mode of consciousness (bentuk kesadaran) yakni alat ukur akan kesadaran manusia yang ditemukan oleh para psikolog. Bentuk kesadaran ini diukur dengan alat yang disebut EEG atau *Electro-Encephalogram*. Data yang ditunjukkan dalam (Syukur, 2012b), ketika alat ini digunakan untuk mengukur frekuensi aktivitas otak manusia saat beribadah akan menunjukkan sebagai berikut:

Tabel 1. Frekuensi Gelombang Otak

No.	Frekuensi Gelombang Otak	Bentuk Kesadaran Pada Manusia
1.	<i>Beta</i> (diatas 13 cps*/13-30 Hz)	Pikiran aktif, mata terbuka, dan berorientasi pada dunia luas (<i>external world</i>).
2.	<i>Alpha</i> (8 hingga 12 cps*/7-13 Hz)	Santai akan tetapi masih dalam keadaan sadar, mata bisa tertutup, dan berorientasi pada dunia dalam (<i>internal world</i>).
3.	<i>Theta</i> (4 hingga 7 cps*/3,5-7 Hz)	Mengantuk, dan merasa bermimpi dalam angan-angan yang berubah-ubah dan mungkin terjadi.
4.	<i>Delta</i> (0 hingga 4 cps*/0-5,5 Hz)	Tidur sangat dalam

Dengan mengetahui informasi aktivitas gelombang otak ini bagi orang awam dapat mengetahui keadaan diri dimana seseorang dapat bekerja di keadaan yang prima. Sedangkan yang lain dapat untuk membantu melihat tanda-tanda klinis yang ditunjukkan oleh seseorang seperti gangguan pendarahan otak, infeksi, dan yang lainnya bahkan gangguan jiwa (Pasiak, 2002).

Kesadaran pada manusia bermacam-macam, akan tetapi pada saat manusia sadar (dalam kondisi *alpha*, *beta*, *theta*, atau *delta*) manusia dapat mengendalikan potensi dirinya secara efektif untuk melakukan penyembuhan diri dari gangguan fisik ataupun psikis.

4) Visualisasi

Visualisasi merupakan bentuk penggunaan pikiran untuk memperluas dan menciptakan realitas dengan sengaja. Dalam proses visualisasi penglihatan dan perasaan dipusatkan pada pikiran. Terhadap proses penyembuhan visualisasi dapat berupa merasakan dan melihat diri dengan difokuskan pada tubuh bahwa tubuh utuh dan sehat serta pada psikis memvisualisasikan pada kesejahteraan yang memusatkan diri pada proses dan tujuan. Latihan-latihan visualisasi melibatkan persepsi dan perhatian penuh atas elemen-elemen seperti warna, imaji, adegan positif, dan sebagainya (O'Riordan, 2002).

Visualisasi ini adalah mengembangkan pikiran akan sesuatu atau keadaan yang diinginkan dengan imajinasi-imajinasi yang realistis. Visualisasi dapat memegang kendali tubuh dan fungsi organnya dengan kesadaran yang kuat dan penuh, sehingga dapat membantu dalam proses penyembuhan.

5) Ekspresi diri kreatif

Penyembuhan sufi mengajarkan manusia untuk menemukan dan mengembangkan potensi akan kemampuan diri. Kurang dalam berekspresi adalah suatu bentuk penyangkalan pada diri yang dapat menyebabkan gangguan psikis seperti murung, depresi, dan pesimisme. Maka dengan berekspresi dapat mencegah gangguan-gangguan tersebut. (O’Riordan, 2002).

Berekspresi dapat menumbuhkan potensi kreatif dalam diri kita sehingga pikiran lebih berkembang dan lebih mudah dalam mengeksplorasi diri. Penyembuhan dengan metode tasawuf berbicara tentang beberapa unsur tersebut, yakni konsentrasi dan meditasi, zikir, kesadaran, visualisasi, dan ekspresi kreatif. Secara tidak langsung sikap dalam unsur tersebut dilakukan ketika melakukan peribadatan tasawuf atau penyembuhan dengan metode tasawuf itu sendiri.

C. Kerangka Berpikir

Tari sufi adalah salah satu peribadatan dalam tasawuf. Tasawuf sering dianggap ilmu yang melangit karena tasawuf sendiri menyentuh hal batin dan mistik, maka disebut dengan *mistisme Islam*. Bahkan perbincangan ini yang membuat tasawuf dianggap kontroversial. Akan tetapi, anggapan yang kontroversial tersebut menurut Syekh Muhammad Hisyam Kabbani disebabkan karena adanya praktik-praktik tasawuf palsu atau pseudo-tasawuf

yang praktiknya jauh menyimpang (Bakri, 2020). Hal ini menjadi urgensi pertama dalam penelitian ini, bahwa tasawuf dapat membumi sebagai metode penyembuhan atau psikoterapi sekaligus mengonter praktik tasawuf palsu yang ajarannya menyimpang dan manfaatnya dipertanyakan.

Tari sufi adalah tarian yang tentu saja melibatkan ritual dan gerak tubuh. Ritual atau peribadatan tari sufi telah diajarkan turun-temurun dari Jalaludin Rumi melaui tarekatnya yaitu Tarekat Maulawiyah. Secara tidak langsung tari sufi yang melibatkan ritual dan gerak memberikan perubahan secara psikis dan fisik pada pelakunya.

Tari sufi sebagai peribadatan mestinya terdapat proses ritual sebelum dan sesudah menarikannya. Pada penelitian ini peneliti menemukan fenomena bahwa terdapat perubahan keadaan sebelum dan setelah belajar dan menari sufi para pelaku tari sufi. Fenomena yang peneliti temui ini menjadi alasan kedua mengapa penelitian ini dilakukan. Hal ini sekaligus menjadi integrasi antara keilmuan psikologi modern dengan tasawuf.

Terdapat empat modus aspek penyembuhan dengan metode tasawuf yakni mental, hipnosis, magnetik, dan spiritual. Penyembuhan dengan metode tasawuf atau disebut dengan *sufi healing* mengintegrasikan dimensi-dimensi tersebut. Sedangkan unsur penyembuhannya adalah meditasi dan konsentrasi, doa dan zikir, visualisasi, kesadaran dan keawasan, dan ekspresi diri kreatif (O’Riordan, 2002).

Menurut Saifuddin (2019), katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, mekanisme pembiasaan, rekonstruksi kognisi, pengendalian diri, pergerakan

dan peregangan otot adalah sebab-sebab dan mekanisme yang mempengaruhi penyembuhan dengan metode tasawuf terjadi. Agama pada umumnya memberikan jaminan kebahagiaan dan ketenangan jiwa dengan adanya ibadah dan doa (Saifuddin, 2019). Begitu juga dengan tasawuf, peribadatan tasawuf yang salah satunya adalah tari sufi.

Unsur yang terdapat pada penyembuhan dengan metode tasawuf dapat terjadi dan jika dilakukan secara maksimal dalam peribadatan tasawuf maka akan membentuk indikator penyembuhan. Pertama, katarsis yaitu kejadian atau pengalaman cenderung dimaknai negatif jika tidak diinginkan individu. Keadaan ini tidak sehat untuk psikis karena pengalaman atau kejadian yang tidak diinginkan tertimbun di alam bawah sadar. Prinsip pada katarsis adalah meminta individu mengungkapkan dengan berbicara atau mencurahkan ketegangan dan ketidak seimbangan untuk mengobati kondisi psikologis (Saifuddin, 2019). Sepertihalnya pada saat berdoa secara maksimal akan membentuk unsur meditasi dan konsentrasi. Hal ini jika dilakukan secara tepat dan maksimal akan mendorong seseorang menuju keadaan katarsis.

Kedua, pengaturan dan pengelolaan napas. Peribadatan tasawuf terdapat berdoa dan zikir, bahkan zikir pernapasan yaitu berzikir sekaligus mengelola napas. Begitu pula dengan tari sufi yang di dalamnya terdapat zikir dan pengelolaan napas. Pengelolaan napas yang tepat dapat berdampak pada fase gelombang otak dan kemudian menjadikan rileks atas ketegangan yang terjadi akibat permasalahan. Efek dari keadaan ini adalah teraturnya aliran

darah yang akan membuat stabilnya kadar oksigen yang dibutuhkan tubuh (Saifuddin, 2019).

Ketiga, rekonstruksi kognisi. Salah satu penyebab terjadinya gangguan kejiwaan adalah pikiran irasional. Rekonstruksi kognisi yaitu mengubah pikiran irasional yang terjadi pada individu akibat permasalahan atau hal lain yang sedang dialami menjadi pikiran rasional (Bakri & Saifuddin, 2019). Peribadatan tasawuf terdapat sugesti positif dari doa maupun zikir yang akan mempengaruhi pikiran yang berkembang melalui visualisasi. Visualisasi adalah proses penggunaan pikiran untuk mengembangkan dan memperluas realitas. Selain itu juga sebagai metode mengembangkan kesadaran diri, dan kendali akan fungsi otomatis tubuh hingga dapat membantu penyembuhan (O'Riordan, 2002).

Keempat, mekanisme pembiasaan. Peribadatan tasawuf ada guru yang memberi nasehat dan mesti dijaga dengan adab oleh murid. Adab murid terhadap guru mesti dijaga. Selain itu amalan dalam peribadatan tasawuf sangat dijunjung tinggi sebagai prinsip dan konsistensi. Dampak positif dari peribadatan tasawuf sebagai proses akan berdampak pada ketenangan batin dan kesehatan jiwa (Bakri & Saifuddin, 2019). Jika peribadatan tasawuf telah menjadi kebiasaan, maka akan menjadi modal untuk pelaku tasawuf menghindari penyebab adanya gangguan jiwa.

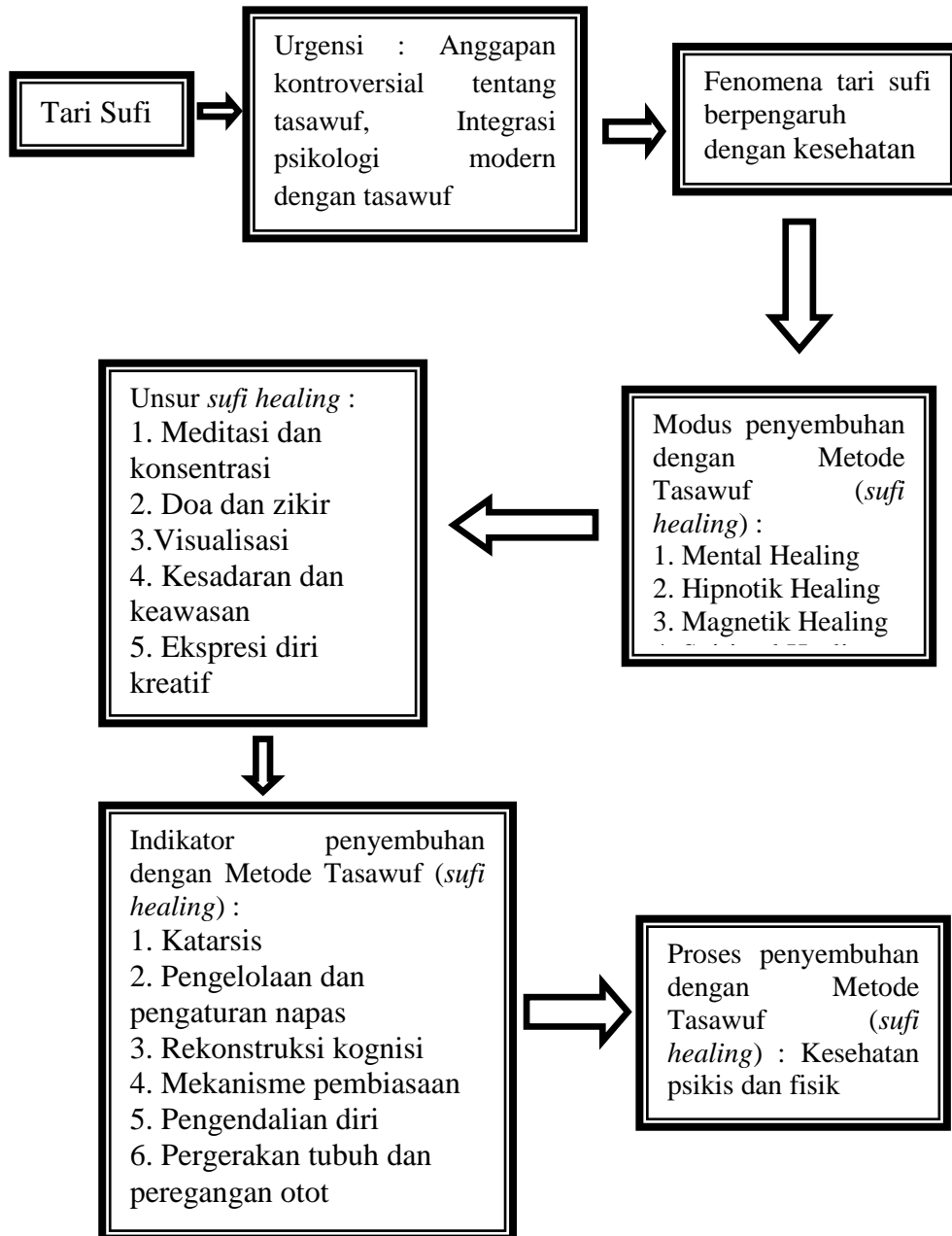
Kelima, pengendalian diri yaitu peribadatan tasawuf sebagai modal pengendalian hati, pikiran, dan perilaku. Sehingga terhindar dari hal-hal negatif (Saifuddin, 2019). Unsur kesadaran dan keawasan berperan untuk

peribadatan tasawuf mempengaruhi pengendalian diri. Sepertihalnya sadar akan diri sebagai murid sehingga mesti menjaga adab terhadap guru. Selain itu keawasan yang digunakan dalam peribadatan tasawuf menghasilkan restorasi tubuh, pemahaman diri, dan pengendalian diri (O’Riordan, 2002).

Keenam, pergerakan tubuh dan peregangan otot. Ibadah dalam agama Islam seperti sholat dan dalam peribadatan tasawuf ada tari sufi tentunya ada pergerakan tubuh secara fisik. Pergerakan fisik seperti sholat dapat berdampak pada teraturnya detak jantung dan tekanan darah. Selain itu sepertihalnya ketika seorang marah, salah satu cara meredakannya adalah dengan sikap fisik yang merendah hingga dapat mengurangi tingkat emosi yang dialami (Saifuddin, 2019).

Jika keenam indikator tersebut dialami dalam peribadatan tasawuf berupa tari sufi maka akan terjadi proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) pada pelaku tari sufi. *Sufi healing* selain menjadi proses, dalam peribadatannya akan menjadi modalitas bagi pelaku tari sufi untuk menangkan gangguan kejiwaan yang mengancam kesehatan psikis dan fisik.

BAGAN KERANGKA BERPIKIR



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah seorang individu atau kelompok yang melakukan penelitian dengan pendekatan atau metode yang mengeksplorasi serta memahami makna dari sebuah permasalahan *humanis* ataupun sosial di mana dalam prosesnya melibatkan prosedur dan pertanyaan-pertanyaan untuk mengumpulkan data secara spesifik, menganalisis data secara induktif, dan kemudian menafsirkannya (Creswell, 2016).

Penelitian ini adalah penelitian yang berdasar pada pola pikir induktif berdasar pengamatan yang obyektif partisipatif pada sebuah fenomena sosial untuk mengungkap makna yang terdapat dalam tingkah laku manusia di mana sulit untuk diukur dalam angka-angka (Tanzeh, 2011). Penelitian kualitatif ini digunakan oleh peneliti karena jenis metode penelitian ini yang cocok untuk mengungkapkan proses penyembuhan dengan metode tasawuf dalam tari sufi di mana peneliti menemukan fenomena tentang beberapa penari sufi pelaku tari sufi yang merasa mendapatkan dampak positif dari menari sufi.

Berkaitan dengan hal tersebut strategi penelitian kualitatif ini menggunakan desain fenomenologi. Fenomenologi adalah strategi penelitian yang mengidentifikasi suatu fenomena yang dialami oleh manusia. Dalam penelitian dengan strategi fenomenologi ini peneliti harus memahami dan mengkaji subjek secara langsung dan terlibat lama dengan subjek untuk dapat

mengembangkan pola serta realasi makna yang didapat dari pengalaman hidup manusia. Pada proses ini juga, peneliti harus dapat memilah dan mengesampingkan pengalaman pribadi agar tidak ada asumsi-asumsi sendiri untuk memahami serta menerjemahkan pengalaman-pengalaman narasumber yang diteliti (Creswell, 2016).

Penelitian fenomenologi menggali dua dimensi yakni apa yang dialami orang yang diteliti dan bagaimana subjek memaknai pengalaman tersebut. dimensi yang dialami orang yang diteliti merupakan pengalaman faktual yang bersifat objektif bahkan fisik, sedangkan subjek yang memaknai merupakan opini, evaluasi, penilaian, harapan, dan pemaknaan terhadap fenomena (Hasbiansyah, 2005).

Fenomenologi digunakan dalam penelitian ini karena sesuai dengan tujuan peneliti yakni mengungkap proses penyembuhan dalam tari sufi. Pengalaman yang terjadi saat narasumber melakukan tari sufi diidentifikasi secara mendalam kemudian dipahami untuk peneliti dapat tuliskan dalam konteks ilmiah proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) pada pelaku tari sufi.

B. Teknik Pengumpulan Data

Dalam memperoleh data yang detail dan orisinal, maka peneliti sendiri atau dengan bantuan orang sebagai instrumen utama pada penelitian kualitatif ini. Penelitian lapangan ini berlangsung dengan latar yang alami dimana peneliti selama di lapangan mendatangi, mengamati, dan melakukan perbincangan dengan informan atau narasumber untuk gambaran awal, hingga

menyusun pertanyaan untuk diajukan kepada narasumber penelitian hingga mendapatkan data penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data yang peneliti lakukan yakni mencari informasi dengan observasi, wawancara, mengumpulkan materi-materi visual atau pendukung, dan dokumentasi memfoto, merekam, serta mencatat informasi dari narasumber (Creswell, 2016).

1. Wawancara

Wawancara adalah alat yang sangat penting dalam penelitian kualitatif. Dalam wawancara tentu melibatkan komunikasi antara dua orang atau lebih untuk mencari dan mencapai data yang ingin ditemukan (Herdiansyah, 2015). Peneliti melakukan pengumpulan data dengan wawancara secara behadapan dan melalui media *whatsapp* untuk awalnya hingga dapat bertemu langsung. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur dan sifatnya terbuka untuk mencari data penelitian yang memunculkan pandangan dan makna narasumber terhadap proses penyembuhan ketika melakukan tari sufi.

Wawancara semi-terstruktur adalah wawancara yang berada diantara metode wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Dalam menyusun pertanyaan wawancara semi-terstruktur, peneliti tetap berkaitan antara kerangka atau dimensi teori atau konstruk yang diteliti, hingga peneliti bebas melakukan eksplorasi, maka secara teoritis tetap terikat dengan konsep teori yang digunakan (Herdiansyah, 2015).

Peneliti melakukan wawancara dengan penari sufi yang dikenal kemudian mencari narasumber penari sufi yang lain melalui narasumber awal yang peneliti kenal sebelumnya. Adapun panduan wawancara pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Panduan Wawancara

Pertanyaan awal :		
Nama		
Umur		
Jenis Kelamin		
No.	Indikator	Tujuan
1.	Unsur katarsis	Mengetahui unsur katarsis yang terjadi pada narasumber saat melakukan tari sufi
2.	Rekonstruksi kognisi	Untuk mengetahui proses rekonstruksi kognisi yang dialami narasumber saat melakukan tari sufi
3.	Mekanisme pembiasaan	Untuk mengetahui pembiasaan yang terjadi pada tari sufi
4.	Pengendalian diri	Untuk mengetahui kemampuan pengendalian yang berupa pikiran, emosi, dan perasaan narasumber saat menari sufi.

Sebelum melakukan pengumpulan data peneliti melalui beberapa tahap yakni perizinan, persiapan, dan kemudian melakukan pengumpulan data. Perizinan dilakukan untuk menyatakan bahwa narasumber siap menjadi objek penelitian. Selanjutnya persiapan yang dilakukan peneliti adalah membaca dan mempelajari teori akan *sufi healing* yang kemudian dari indikator yang ada diolah menjadi panduan wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data.

Adapun tabel pengumpulan data dengan wawancara adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Pengumpulan Data Wawancara

No.	Narasumber	Tanggal	Tempat	Durasi
1.	AN	28 Januari 2020	Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro	20 Menit
		14 Agustus 2020	Whatsapp	32 Menit
		31 Agustus 2020	Whatsapp	10 Menit
		17 September 2020	Rumah AN	34 Menit
		3 November 2020	Whatsapp	5 Menit
2.	STS	4 Februari 2020	Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro	15 Menit
		22 Juli 2020	Rumah STS	40 menit
		2 Oktober 2020	Rumah STS	16 Menit
		3 November 2020	Whatsapp	5 Menit
3.	AFA	5 Februari 2020	Tempat Kerja AFA	10 Menit
		28 Juli 2020	Tempat kerja AFA	20 Menit
		5 September 2020	Ruang tamu kos AFA	10 Menit
		15 September 2020	Ruang tamu kos AFA	10 Menit
		3 November 2020	Whatsapp	5 Menit
4.	RAZ	6 Februari 2020	Whatsapp	15 Menit
		7 Februari 2020	Kampus IAIN Surakarta	15 Menit
		28 Juli 2020	Rumah RAZ	15 Menit
		16 September 2020	Whatsapp	15 Menit
		14 Oktober 2020	Whatsapp	10 Menit
		3 November 2020	Whatsapp	5 Menit
5.	ASA	11 Februari 2020	Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro	15 Menit
		5 Agustus 2020	Whatsapp	25 Menit
		16 September 2020	Whatsapp	30 Menit
		8 Oktober 2020	Rumah ASA	15 Menit
		3 November 2020	Whatsapp	5 Menit

2. Observasi

Observasi merupakan cara mengumpulkan data mulai dari sikap atau perilaku manusia, benda mati, maupun gejala alam dengan cara mengamati dan mengobservasi objek penelitian (Tanzeh, 2011). Menurut Creswell, observasi adalah tahap dimana peneliti terjun langsung ke lapangan dalam upaya mengamati aktivitas maupun perilaku individu ataupun kelompok di tempat penelitian. Pengamatan yang peneliti lakukan dengan upaya mencatat atau merekam dapat dilakukan dengan terstruktur ataupun semi terstruktur dimana terkadang peneliti dapat menjadi peran yang beragam seperti partisipan utuh atau non partisipan (Creswell, 2016).

Dalam penelitian ini observasi dilakukan dengan observasi partisipan, dimana peneliti juga ikut mencoba merasakan tari sufi dan beberapa kali mengikuti rutinan yang dilakukan narasumber. Hal ini dilakukan peneliti dalam rangka membantu mengamati fenomena dan kejadian yang terjadi pada narasumber. Peneliti mengamati secara langsung narasumber dan memahami fenomena yang terjadi untuk kemudian dikembangkan dengan pola dan melalui teori-teori yang sudah ada.

Dalam penyembuhan metode tasawuf terdapat indikator yang terdapat di dalamnya yakni unsur katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri,

dan pergerakan tubuh atau peregangan otot. Pada observasi peneliti dapat melakukan pengamatan pada indikator pengelolaan dan pengaturan napas dan pergerakan tubuh. Adapun panduan observasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Panduan Observasi

Tempat : Fleksibel		
Waktu : Fleksibel		
No.	Indikator	Tujuan
1.	Pergerakan tubuh	a. Mengamati gerakan tari sufi dari awal hingga akhir. b. Mengamati kondisi detak jantung dan tekanan darah untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah menari
2.	Pengelolaan dan pengaturan napas	a. Mengamati Pengelolaan ritme napas narasumber, dimana ritme napas berdampak pada kondisi rileks.

Pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah dengan wawancara, observasi, dan materi visual. Pengumpulan data awal dilakukan peneliti untuk mengetahui *urgensi* penelitian. Adapun penyajian data awal disini peneliti bahas di bab satu pada latar belakang penelitian. Pengumpulan data selanjutnya adalah dengan wawancara dan observasi kepada narasumber. Sebelumnya peneliti menghubungi narasumber melalui media *whatsapp* untuk menentukan waktu dan tempat sehingga peneliti dapat melakukan wawancara dan observasi.

Tabel pengumpulan data dengan observasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Pengumpulan Data Observasi

No .	Narasumber	Tanggal	Tempat	Durasi
1	AN	28 Januari 2020	Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro	30 Menit
	AN	14 Agustus 2020	Video	32 Menit
2	STS	4 Februari 2020	Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro	20 Menit
	STS	22 Juli 2020	Rumah STS	75 menit
3	AFA	28 Juli 2020	Tempat kerja AFA	30 Menit
4	RAZ	28 Juli 2020	Rumah RAZ	35 Menit
5	ASA	5 Agustus 2020	Video	25 Menit

3. Materi Visual

Materi visual adalah data dalam penelitian kualitatif yang berupa foto atau gambar. Peneliti mengambil gambar gerakan tari sufi yang dianggap penting mulai dari awal hingga akhir. Mengambil gambar yang dilakukan peneliti adalah untuk pelengkap analisis data penelitian.

4. Sampel penelitian

Populasi digunakan untuk menyebutkan anggota dari sebuah kelompok atau wilayah yang menjadi sasaran penelitian (Noor, 2017). Sebelum melakukan sampling peneliti menentukan populasi pelaku tari sufi yaitu di Surakarta. Kemudian peneliti melakukan teknik *sampling*.

Teknik *sampling* yang dipakai dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yakni *purposeful sampling*. *Purposeful sampling* adalah cara memilih subjek berdasarkan ciri-ciri atau kriteria yang diinginkan, dimana kriteria tersebut cocok untuk tujuan penelitian (Herdiansyah, 2015). Kriteria sampel pada penelitian ini bersifat unik atau khas atau disebut dengan *typical sampling*. *Typical sampling* adalah salah satu strategi *sampling* dalam *purposeful sampling* (Herdiansyah, 2015).

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah penari sufi yang pernah memiliki permasalahan fisik atau psikis yang kemudian merasakan efek kesehatan dengan tari sufi dimana sebelumnya sudah berusaha untuk mengobati permasalahan tersebut akan tetapi subyek merasakan efek kesehatan lebih dengan melakukan tari sufi. Lokus penelitian disini pada pelaku tari sufi di Solo pada dua komunitas yakni Al-Kabbani Sufi Dance dan Kotamasa'i IAIN Surakarta dimana dalam komunitas tersebut juga berbicara tentang tari sufi berfungsi sebagai terapi.

Anggota pelaku tari sufi dari Al-Kabbani Sufi Dance terdapat tujuh lebih pelaku tari sufi dan dari Kotamasa'i IAIN Surakarta ada 20 pelaku tari sufi. dengan jumlah tersebut peneliti mengambil sampel penelitian dengan beberapa kriteria. Adapun sampel dalam penelitian ini ada lima narasumber dengan kriteria sebagai berikut:

Pertama, orang yang sudah bisa menari sufi. Dibuktikan dengan informasi dari sesama teman latihan atau penari sufi lain atau penari yang pernah tampil menari sufi di sebuah acara.

Kedua, berumur 17 tahun keatas, pada umur ini seseorang mulai beranjak pada awal menuju pendewasaan diri dengan tujuan narasumber 17 tahun keatas dapat menceritakan pengalaman dengan baik.

Tiga, pernari yang pernah memiliki permasalahan psikis ataupun fisik, kemudian sudah berupaya untuk kesembuhannya akan tetapi belum maksimal sembuh, lalu dengan tari sufi narasumber dapat sembuh atau membantu narasumber dalam menyelesaikan permasalahan fisik atau psikis yang dimiliki.

Tabel data karakteristik Narasumber pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Data Karakteristik Narasumber

No .	Narasumber	Jenis Kelamin	Umur	Lama Mengikuti Tari Sufi
1	AN	Laki-laki	31 Tahun	2007 – Sekarang
2	STS	Laki-laki	23 Tahun	2014 – Sekarang
3	AFA	Perempuan	23 Tahun	2017 – Sekarang
4	RAZ	Perempuan	20 Tahun	2015 – Sekarang
5	ASA	Laki-laki	28 Tahun	2016 – Sekarang

C. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses analisis keseluruhan data yang melalui upaya memahami dan memaknai data yang berupa teks ataupun data yang berupa yang lain. maka dari itu peneliti perlu mempersiapkan data yang akan dianalisis, melakukan analisis-analisis yang berbeda, memahami secara mendalam data, menyajikan data, dan data yang ada diinterpretasi maknanya secara lebih luas (Creswell, 2016).

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh Creswell:

1. Mengolah dan mempersiapkan Data

Pada langkah ini transkripsi wawancara turut terlibat, memindai materi, mengetik data lapangan, memilih dan memilah data, dan kemudian menyusun data yang tergantung pada sumber informasi ke dalam jenis-jenis yang berbeda (Creswell, 2016).

Dalam penelitian ini mengumpulkan data dengan wawancara dan observasi. Peneliti mencari narasumber penari sufi sebanyak mungkin kemudian memilah narasumber yang tepat untuk penelitian ini. data yang didapat dicatat dan obrolan wawancara direkam untuk kemudian data wawancara diketik. Observasi dilakukan untuk mengamati rutinan penari sufi dan gerakan yang terjadi pada tari sufi.

2. Membaca keseluruhan data

Pada langkah ini peneliti membaca semua data secara keseluruhan untuk lebih mengeksplor data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dokumen-dokumen, dan hasil penelitian tentang tari sufi yang telah ada.

3. Menganalisis lebih detail dengan meng-coding data

Pada proses ini data yang telah diperoleh diolah menjadi bagian-bagian sebelum dianalisis dan dimaknai (Creswell, 2016). Pada tahap ini pokok dari proses reduksi data yaitu data yang telah didapat dijadikan satu dalam teks tulisan yang akan dianalisis kemudian data digabungkan atau

diseragamkan yang sesuai dengan keinginan peneliti (Herdiansyah, 2015). Dalam penelitian ini peneliti mereduksi data penelitian yang diperoleh dengan memilih dan memilah kemudian memusatkan pada data wawancara yang tepat.

4. Menerapkan proses coding

Proses coding adalah mendeskripsikan data penelitian berupa orang-orang, *setting*, kategori-kategori, dan tema-tema yang nantinya dianalisis (Creswell, 2016). Dalam proses ini peneliti mendeskripsikan data penelitian dengan mengembangkan tema-tema menjadi model teoritis.

5. Mendeskripsikan tema-tema dalam bentuk narasi atau laporan kualitatif

Peneliti pada tahap ini menyampaikan hasil analisis dalam bentuk deskriptif dengan pembahasan yang menggambarkan sebuah kronologi peristiwa, tema-tema, dan hubungan antar tema. Menyajikan sebuah proses yang dibantu dengan pemaparan gambar atau visual.

6. Menginterpretasi atau memaknai data

Interpretasi atau memaknai data adalah upaya pemaknaan yang berasal dari membandingkan hasil penelitian dengan informasi yang didapat dari teori atau literatur yang digunakan (Creswell, 2016). Peneliti pada tahap ini memberikan jawaban akan pertanyaan penelitian yang muncul dari data dan analisis dan menegaskan bukan hasil dari ramalan peneliti.

D. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data pada penelitian ini adalah *member checking* dan *triangulate*.

1. *Member checking*

Member checking adalah tehnik keabsahan data untuk melihat akurasi data dan hasil penelitian dengan memberikan deskripsi dan hasil penelitian kepada narasumber untuk dimintai keterangan apakah sudah akurat akan deskripsi dan hasil penelitiannya (Creswell, 2016).

Peneliti membawa hasil penelitian yakni data yang sudah diolah dan hasil yang telah dikembangkan dengan tema-tema atau teori yang sudah ada kepada narasumber.

2. *Triangulate*

Triangulate adalah memeriksa bukti dari sumber data yang digunakan untuk membangun justifikasi tema-tema, dimana tema-tema tersebut berasal dari partisipan yang dapat menambag validitas penelitian (Creswell, 2016). Maka dalam penelitian ini *triangulate* dilakukan peneliti dalam metode pengumpulan data yakni observasi, wawancara, dan materi visual.

Peneliti menggunakan *triangulate* atau triangulasi waktu yakni mengajukan pertanyaan yang sama dalam waktu yang berbeda kepada narasumber untuk mengetahui jawaban narasumber yang valid yaitu dengan jawaban yang masih sama dari narasumber dalam aktu yang berbeda.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Sejarah Komunitas

Penelitian ini mengambil sampel pelaku tari sufi di Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo lebih tepatnya pada komunitas Al-Kabbani Sufi *Dance* dan Kotamasa'i (Komunitas Tari Sufi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Surakarta).

Komunitas Al-Kabbani Sufi *Dance* terbentuk tahun 2007 ketika mengenal Tarekat Naqsyabandi Haqqani. Pertama AN dan teman-teman diajak Abah berzikir, ikut Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro dan mengikuti rutinan zikir setiap hari Selasa malam. Setelah setahun kemudian AN dan teman-teman majelis zikir tertarik cara dakwah Syekh Hisyam Al-Kabbani di Jakarta dengan tarian sufi diringi musik sholawat. Kemudian mulai tertarik dan belajar cara dakwah dan tari sufi yang telah dibawakan Syekh Hisyam. Setelah belajar satu tahun dengan om A, om A mengajak teman-teman Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro yang belajar tari sufi untuk tampil di sebuah acara di Jakarta dengan nama komunitasnya dulu adalah Sebiarus. Setelah pulang dari Jakarta dan mendapatkan banyak tawaran tampil di Solo akhirnya AN dan teman-teman Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro membentuk Komunitas Al-Kabbani Sufi *Dance*.

Tari sufi yang merupakan bagian dari peribadatan tasawuf dan juga bagian dari seni tari memiliki ritual dan proses dalam menarikannya. Adapun

ritual dan proses dalam tari sufi dalam Komunitas Al-Kabbani Sufi *Dance* adalah sebagai berikut:

1. Sebelum menari wudhu terlebih dahulu
2. Sholat syukur
3. Membaca tawasul
4. Sebelum mengenakan kostum, kostum dicium dengan mulut dan diletakkan di mata dan di antara kedua mata atau kening sambil baca basmalah dan sholawat.
5. Jempol kaki kanan menginjak jempol kaki kiri
6. Tangan disilangkan di dada, tangan kanan di atas tangan kiri
7. Rukuk sebagai penghormatan kepada Syekh
8. Bangun dari rukuk persiapan berputar kaki kanan ditarik kebelakang satu langkah
9. Mulai berputar dari kiri kekanan dengan tumpuan kaki kiri
10. Setiap satu kali putaran 360 derajat baca zikir Allah
11. Setelah tiga kali putaran, tangan mulai diturunkan jari jempol dan jari telunjuk tangan kiri dan kanan ditempelkan satu sama lain membentuk *love* sampai ke area vital.
12. Setelah tiga putaran lagi, tangan ditarik keatas seperti mekarnya bunga dengan posisi telapak tangan kanan menengadah keatas, sedangkan telapak tangan kiri menengadah kebawah.
13. Melakukan gerakan ini secara berkesinambungan sampai musik selesai

14. Waktu mau berhenti tangan kanan silangkan di dada dengan posisi tangan kanan di atas tangan kiri
15. Kemudian rukuk penghormatan kepada Syekh sambil menghembuskan zikir "*Hu*".

Secara garis besar ritual atau proses dalam tari sufi sama, walaupun terdapat pula perbedaan dalam lafaz zikir ketika menari ataupun doa sebelum menari sesuai dengan ajaran mursid masing-masing dimana biasanya berbeda tarekat berbeda pula pelafazan zikirnya.

Komunitas ini tampil tidak selalu spiritualitas, dalam artian bisa memenuhi tampil di acara apapun selama itu baik. Komunitas ini pernah juga tampil dengan te seniman band dari Candra Malik, perkusi, dan gamelan. Jadi komunitas ini bisa masuk ke segala lini.

Sejarah dari Kotamasa'i atau kepanjangan dari Komunitas Tari Sufi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi terbentuk dibawah naungan Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ TP). Komunitas ini awal terbentuk karena program kerja HMJ TP yakni pelatihan tari sufi yang diurus oleh divisi sosial dan budaya pada Jum'at, 26 Oktober 2018. Kemudian ada beberapa yang minat berlatih dan pelaku tari sufi yang berkuliah di IAIN Surakarta selain mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi ikut latihan bersama. Kumpulan pelaku tari sufi ini kemudian membentuk kelompok belajar bersama tari sufi barulah terbentuk Kotamasa'i.

Komunitas ini membuat jadwal latihan sesuai kesepakatan bersama yakni menyesuaikan jadwal perkuliahan dan kegiatan mahasiswa. Kotamasa'i

berjalan lebih kepada untuk saling membantu berlatih tari sufi dan saling tukar pengalaman sehingga ada dorongan motivasi bagi yang berniat berlatih tari sufi. Pelaku tari sufi yang ikut dalam komunitas ini yang sudah mahir menari sufi membantu yang belum mahir untuk belajar bersama. Akan tetapi tahapnya bukan pada baiat dari guru. Karena yang sudah mahir sebelumnya sudah mengikuti tari sufi yang ada di Pondok Pesantren, Majelis, ataupun Tarekat.

B. Deskripsi Data Penelitian Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (*Sufi Healing*)

Data penelitian yang ditemukan peneliti dari metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan wawancara dan observasi. Penelitian ini menggambarkan proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*Sufi Healing*) pada pelaku tari sufi, bahwa tari sufi dapat menjadi alternatif penyembuhan fisik dan psikis. Maka dari itu peneliti mengambil lima narasumber dengan latar belakang memiliki permasalahan kemudian sudah melalui usaha untuk menyembuhkan akan tetapi merasa dan lebih memilih tari sufi sebagai media penyembuhan. Berikut latar belakang narasumber:

Narasumber pertama AN berumur 31 tahun memiliki pekerjaan wirausaha. AN dapat dikatakan sebagai perintis Komunitas Al-Kabbani Sufi *Dance* dengan teman-temannya yang lain. AN mulai mengenal tari sufi sejak masih SMA hingga sekarang. Akan tetapi, dalam proses latihan pertamanya AN tidak langsung belajar tari sufi secara runtut. Sebelumnya AN belajar tari sufi sesuai musiman, atau belum ada sebulan latihan beberapa bulan berhenti.

Begitu siklusnya hingga mulai benar-benar belajar ketika mulai aktif ikut zikir di Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro dan bertemu dengan om A dari Jakarta yang mengajari menari sufi yang benar pada bulan Juni tahun 2007. Hingga saat ini sudah mempunyai pengalaman yang banyak dalam tari sufi.

AN pernah mengalami permasalahan tentang pemaknaan surga dan neraka. AN merasa takut dengan hitungan ibadah yang dilakukan, serta target yang membuat terbebani. Ketika sekolah dahulu pelajaran tentang amal ibadah, dan surga neraka membuat AN bingung. Hal ini dialami AN sebelum mengenal Komunitas Dzikir dan tari sufi. setelah mulai ikut dan aktif AN dalam wawancara menjawab sebagai berikut:

Keputusan antara surga dan neraka. Waktu SMA saya mulai pusing memikirkan disitu. Karna kan manusiawinya pada akhirnya ingin masuk surga. Dalam proses memaknai masuk surga membuat pikiran takut. Ibadah ku iki nanti tak itung. Melakukan ibadah dengan target surga. Dengan target itu membuat saya mengalami keterpurukan. Saya coba ibadah rutin dan sholat tahajud, malah saya teringat hitungan pahala saya mas...Maka dengan mengikuti jemaah zikir dan tari sufi ini yang saya ingat adalah Allah SWT. Rasanya enak, tarian sebagai ritual zikir (NSM1- AN- W1: L17-24).

Setelah mengikuti rutin latihan tari dan majelis zikir AN merasa mesti menjaga apa yang telah didapatnya. Berikut pernyataan AN:

“Katakanlah tari sufi. kan ada kata sufi disitu mas. Kita membawa nama itu mas. Jadi saya merasa sudah diberi ilmu ini kok masih mendekati dosa jadi kesannya kan, wong nganggo peci kok mabuk. Jadi ketika menari menghadirkan guru, saya malu mas.” (NSM1- AN- W4: L70-74).

“Jadi Ya Allah guru di depan saya, saya malu habis maksiat, habis banyak dosa, gini-gini. Ya nanti terus saya merasa ingin bertaubat, memperbaiki diri, dan yang nantinya berdampak pada perilaku.” (NSM1- AN- W4: L59-62).

Tidak hanya dalam hal itu, AN juga pernah mempunyai permasalahan dalam fisik yakni pusing sebelum tampil, atau sakit boyok karena perjalanan ke tempat AN akan tampil tari sufi. setelah tamoil menari entah tidak disangka AN merasa sudah enakan bahkan sembuh. Berikut AN mengatakan:

“Pernah mas sakit boyok atau pusing setelah whirling (tari sufi) jadi enak dan fresh. Dulu pernah sebelum manggung menari sufi penyakit ada – ada saja pernah udunen dan boyok akhirnya pasrah sama Allah SWT jadi lebih enak ditubuh” (NSM1- AN- W1: L33-36).

“Kadang bisa fresh tidak terasa sakit mas. Kadang juga capek terasa, Cuma kalah dengan rasa bahagiannya ketika menari” (NSM1- AN- W5: L5-6).

AN ketika melakukan tari sufi menekankan untuk tetap menjaga konsentrasi atau kesadaran supaya tetap bisa menjaga putaran tariannya. Keadaan konsentrasi dan fokus kemudian membuat AN merasa senang karena merasakan kehadiran guru hingga AN merasa malu dengan dirinya sendiri karena mengingat dosa-dosa sebelumnya. Berikut AN mengatakan:

“Ketika menari juga kita tetap harus sadar mas, apa yang ada di sekitar kita fokus menjaga konsentrasi dan kesadaran kita.” (NSM1- AN- W2: L40-43)

“Seneng sekali karena hadirnya guru didekat kita mas. Kan ini tarian cinta mas. Munculnya tarian ini kan karena adanya pertemuan dan sebuah perpisahan beliau Rumi. Ketika kita merasakan bertemu dengan beliau guru kita rasanya malu dengan diri kita sendiri mas. Ingat akan dosa dan akhirnya ingin bertaubat memperbaiki diri.” (NSM1- AN- W2: L54-59).

Sebelumnya untuk membantu fokus dan konsentrasi AN mengolah napas dengan cara tarik napas melalui hidung keluar melalui mulut dengan membaca kalimat “Hu”. Hal tersebut yang membuat AN menari bertahan lama. Berikut pernyataan AN:

“Tenang fokus memikirkan guru kita, tarik napas melalui tahanan sekuat mungkin kemudian keluar lewat mulut dengan mengucap Hu.

Ketika itu membayangkan cahaya musik masuk untuk membersihkan dan memberi power bagi kita mas.” (NSM1- AN- W2: L27-32).

“Ya pertama itu tadi mas. Tarik napas melalui hidung tahan, keluar lewat mulut Hu. Itu sebelum menari kalau ketika menari sebenarnya kalau aturan aslinya dari Turki satu putaran satu tarikan napas Allah. Jadi kalau kita yang masih belum dikatakan ahlinya masih fleksibel. Karena kalau kita paksakan satu tarikan napas itu kita ngga kuat bisa goyah malahan mas.” (NSM1- AN- W2: L35-42).

“Iya mas, itu mas dan pengelolaan napas itu yang membuat bertahan lama ketika menari juga mas. Ya karena kita masih murid jadi pengelolaan napas kita tergantung kitanya nyaman.”(NSM1- AN- W2: L44-46).

Latihan yang dilakukan AN untuk dapat melakukan tari sufi adalah dengan mengikuti latihan rutin dan juga membiasakannya di rumah. Berikut pernyataan AN tentang berlatih tari sufi:

“Saya dulu ngga main target mas. Pertamanya saya otodidak mas. Jadi ngga terus latihan terus mas. Saya let-let i kadang sebulan latihan kemudian selang beberapa bulan ngga nari lagi. Sampai bener-bener berlatih metode yang benar setelah bertemu guru saya dari Jakarta mas. Jadi setelah itu diajari tekniknya, 40 hari harus rutin sehari sekali muter.”(NSM1- AN- W4: L59-62)

Ilmu yang telah AN terima dari guru menjadi hal yang mesti AN jaga karena menjadi refleksi antara murid dan guru. Selain itu AN mengamalkan apa yang telah didapat dan merasa merubah perilakunya sehingga terhindar dari perbuatan dan prasangka buruk. Berikut pernyataan AN:

“..... kita rasanya malu dengan diri kita sendiri mas. Ingat akan dosa dan akhirnya ingin bertaubat memperbaiki diri.”(NSM1- AN- W2: L58-59).

“Seperti halnya tari sufi, ini kan ilmu yang diajarkan guru, jadi saya menjadi rekfleksi dari guru, kan kita menjaga ilmu ini dengan apa, dengan mengamalkan. dari situ saya merasa perilaku saya berubah, lebih terjaga, menghindari perbuatan dosa, dan prasangka yang buruk mas.”(NSM1- AN- W4: L79-84).

Narasumber kedua STS adalah salah satu anggota komunitas tari sufi Al-Kabbani Sufi Dance. STS berumur 23 tahun dan bekerja sebagai

wirausaha. Selama STS mengikuti zikran dan latihan tari sufi sebelumnya pernah mengalami permasalahan sakit kepala karena darah rendah. STS merasa sakit kepala yang dialaminya mulai sembuh dan jarang kambuh lagi. Karena sebelumnya sering meminum obat dan kemudian tidak ingin ketergantungan. STS mengalami kesembuhan dengan rutinnya ikut latihan tari sufi atau bahkan sengaja menari sufi ketika pusingnya datang. Berikut pernyataan STS:

“Pernah saya mas waktu itu saya kaya nantang diri sendiri, jadi waktu itu saya berpikir masak saya minum obat terus. Saya coba menari sufi muter lima menit dua kali, alhamdulillah setelah itu tubuh enak dan nyaman” (NSM2- STS- W1: L20-23).

Saat menari berikut yang dirasakan STS dengan permasalahannya tersebut:

“Awalnya makin sakit mas, tapi setelah beberapa menit berkurang dikit demi sedikit sampai sakit kepalanya hilang, habis itu berhenti dan enakan mas” (NSM2- STS- W4: L4-6).

STS memulai tarian dengan melakukan penghormatan kepada guru. Menghadirkan guru dalam pikiran dan hatinya. Ketika itu keudian STS termenung merasa ingin menangis dan teringat kesalahan yang pernah diperbuat sebelumnya, berikut pernyataan STS:

“Pertamanya kita itu menghormati atau menghadirkan seorang guru. Kemudian ketika melakukan sebuah media tari sufi itu terus kita akan terbayang, kesalahan kita ego kita, semuanya itu akan muncul mas. Jadi media ini seperti kita berdiam diri, kita merenung sebuah kesalahan kita seperti itu. Jadi saat itu rasanya nangis. Kenapa seperti itu terjadi dan lain sebagainya. Pernah teringat orangtua dan kesalahan, dan mestinya banyak mohon ampun sama Allah SWT.” (NSM2- STS- W2: L33-40).

Mengatur pola napas STS lakukan dengan tarik napas dan mengucapkan kalimat “Hu” kemudian dikeluarkan sambil mengucapkan “Allah”, seperti berikut:

“Saya mengatur pola napas dengan bersama zikir mas. Jadi ditarik itu dengan “Hu” kemudian dikeluarkan “Allah”. Ketika menari ingat gerak, ingat napas kita, nanti terasa mas.” (NSM2- STS- W2: L5-7).

STS belajar untuk menguasai tari sufi dengan melakukan latihan secara istikamah.

“Itu latihan saya itu kurang lebih dua minggu. Dua minggu itu kurang lebih saya latihan enam kali, jadi satu minggunya tiga kali. Jadi kalau tidak salah latihan ke enam saya tidak pusing di panggung.” (NSM2- STS- W2: L21-24)

Sebelumnya STS berpikir materi yang didapat setelah bisa melakukan tari sufi. Akan tetapi kemudian berubah seiring berjalannya waktu. Berikut pernyataan STS:

“Memang dulu saya berpikir wah lumayan dapat empat ratus lima ratus. Jadi kalau orang sudah masuk tari sufi dan ninggalin zikiran pasti orang itu mikirnya dunia. Sekarang mikirnya jadi mencari kebermanfaatan dan ridho Allah.” (NSM2- STS- W2: L89-92).

“Jadi saat itu rasanya nangis. Kenapa seperti itu terjadi dan lain sebagainya.” “Pernah teringat orangtua dan kesalahan, dan mestinya banyak mohon ampun sama Allah SWT.” (NSM2- STS- W2: L37-39).

“Dikasih masalah ini, saya introspeksinya disitu mas. Tuhan ketika memberi maslah, ya kadang kok ngunu. Tapi disitu saya belajar bahwa mungkin kita harus muhasabah diri. saya berpikirnya di situ.” (NSM2- STS- W3: L18-21).

Tari sufi STS gunakan untuk media menurunkan tingkat emosi yang sedang dialaminya dalam keadaan tertentu.

“Jadi untuk saya pribadi pengalaman saya. Terlepas dari diam duduk itu saya menggunakan media tari sufi, jadi lebih tenang untuk menurunkan ego saya. Jadi sebuah anugrah untuk diri saya pribadi, untuk memecahkan masalah saya ketika saya mempunyai emosi lebih

dari sebelumnya. Jadi bisa menurunkan emosi.”(NSM2- STS- W2: L52-62).

“Ya biasanya saya langsung muni-muni mas. Setelah sekarang kamar saya tutup terus nari sufi sudah.” (NSM2- STS- W2: L65-66).

Narasumber ketiga adalah AFA yang masih seorang pelajar yang duduk di bangku kuliah. AFA mulai belajar tari sufi sejak tahun 2017. Walaupun sebelumnya AFA merasa tari sufi sulit baginya karena dilatih pertama AFA merasa demam. Setelah itu karena AFA sudah memiliki niat yang besar ingin bisa akhirnya berlatih kembali dan bisa menari sufi sekitar empat bulan.

Efek positif yang AFA alami selama menari atau ketika berlatih tari sufi adalah penyakit maag yang sebelumnya sering kambuh perlahan mulai menghilang. Sebelumnya AFA sudah berupaya untuk meminum obat akantetapi belum kunjung sembuh, hingga merasakan kesembuhan setelah ikut latihan tari sufi. AFA merasa tari sufi ini sebagai media olahraga baginya

“Dulu saya ikut latihan tari sufi dan latihan dirumah sendiri. Tari sufi saya jadikan media olahraga di pagi dan sore hari. Akhirnya beberapa bulan ini tidak pernah kambuh lagi sakit maag” (NSM3- AFA- W1: L19-22).

“Mual, konsentrasi jadi berkurang. Misal hari ini aku sakit maag sudah seminggu terus nanti malem nari ngga bisa langsung sembuh. Sembuhnya setelah beberapa kali nari gitu” (NSM3- AFA- W5: L3-5).

Menurut AFA penyakit maag yang sering dialaminya sebelumnya adalah karena faktor keturunan dan seringnya telat makan. Sedangkan ketika menari AFA mengharuskan dirinya makan karena jika tidak makan maka tubuhnya lemas dan tidak kuat menari.

Saya punya sakit maag, sering kambuh, telat makan dikit kambuh. (NSM3- AFA- W1: L16-17)

Sebelum menari AFA melupakan beberapa permasalahan yang dialami sebelumnya agartenang. Tidak hanya itu AFA juga mengolah napas, karena kalau tidak akan berdampak pada napas ketika menari dan tidak kuat berikut pernyataan AFA:

“Pertama kita harus tenang dulu. Misalnya sebelum kita nari ada masalah mungkin berantem sama teman atau apa. Itu pasti bakal berpengaruh ke napas kita. Tapi sebelum nari aku lupain masalah ku dulu, aku tenangin diriku dulu. Agar narinya itu bisa tenang bisa ngolah napas. kalau nari ngga bisa ngatur napas sampai ngeh-ngehan, akhirnya dadanya sakit. Terus ngga kuat lagi buat nari.” (NSM3- AFA- W2: L16-22).

“Kalau aku sebelum nari itu kan ada ritualnya ya. Yang pertama wudhu dulu. Habis itu sholat jamaah kalau itu bertepatan dengan sholat wajib. Habis itu kita zikir, kemudian sholawat, tawasul, habis tawasul kita doa. Nah disaat itu, saat diri kita melakukan ritual diri kita itu merasa tenang. Otomatis napas kita itu ikutan teratur kalau kita tenang.” (NSM3- AFA- W2: L25-30).

“Iya, kalau aku pribadi tarik napas dalam-dalam aku baca Bismillahirrohmanirrohim terus aku buang itu aku lakukan tiga kali. Terus sebelum nari kan kita ada gerakan tangan disilangkan di dada itu kan kita baca doa baca sholawat. Pada saat itulah kita mengatur napas kita.” (NSM3- AFA- W2: L32-36).

Ketika menari AFA teringat akan dosa yang pernah dilakukannya sebelumnya. Kemudian melakukan tari sufi hingga dapat menangis meluapkan emosi yang ada. Berikut pernyataan AFA:

“Pertama yang saya pikirkan itu dosa. Dosa-dosa saya. Ketika ingat dosa saya itu saya merasa makhluk yang banyak dosa di dunia. Yang ada dipikiran aku.” (NSM3- AFA- W2: L39-41).

“Setelah mengingat masalah atau dosa itu pas aku nari. Aku beda-beda. misal hari ini ada masalah terus merenung. Kemudian kepikiran Ya Allah ternyata aku dosa banget ya gitu. Pas aku ruku itu rasanya ya udahlah gitu. Aku melepaskan seluruh beban itu. akhirnya aku kan berdiri pas aku muter itulah rasanya aku itu berderai air mata. Pas muter itulah aku meluapkan seuruh emosi ku. Jadi kadang banyak penari yang pas nari itu nangis. Jadi aku pribadi gitu. Dulu pernah banyak masalah terus nari. Jadi ngga ngolah napas, habis itu ngo-ngosan, jadi habis ngos-ngosan itu capek, jadi aku langsung lupa

semua masalah, itu pas emosiku lagi naik-naiknya.”(NSM3- AFA- W2: L49-59).

Ketika menari masalah yang AFA alami terpikirkan yang kemudian dapat terpikirkan sikap yang mesti dilakukan setelah mengalami permasalahan tersebut, berikut pernyataannya:

“Ya ada, yaudahlah mungkin ini sudah kehendaknya. Ya udah itu saja, yaudah mungkin ini sudah jalannya. Mungkin memang Allah ngasihnya gini. Mungkin jalanku, mungkin ini cobaan buatku, mungkin ini takdirku.” (NSM3- AFA- W2: L106-109).

“Jadi ketika aku nari itu pasti terpikirkan masalah aku. Dan rasa penyesalan itu pasti ada. Aku menyesal. Ya aku terpikirkan ingin memperbaiki diri dengan usaha.” (NSM3- AFA- W4: L9-11).

“Iya sebelumnya itu terpikirkan tentang masalah. Contoh, aku pernah memiliki permasalahan tentang penipuan, niatku nolong tapi malah ditipu. Padahal aku sudah baik dengan orang yang menipuku itu. Jadi ya aku berpikir aku harus lebih hati-hati lagi dengan orang baru, dan ngga mudah percaya banget gitu.” (NSM3- AFA- W4: L14-18).

Agenda rutin yang dilakukan AFA supaya mahir dalam menari sufi

adalah dengan mengikuti latihan rutin dan membiasakannya sendiri di rumah setiap pagi dan sore. Sehabis shubuh dan ashar AFA lakukan tarian selama satu bulan.

“Kalo awal-awal itu aku membuat agenda rutin setiap harinya. Pagi dan sore gitu aku agendakan, habis sholat shubuh dua menit dan sorenya itu setelah sholat ashar itu tiga menit. Dan itu berlangsung kira-kira satu bulan. Setelah itu rutinan ku nari itu pas ada agenda Kotamasa’i dan di komunitasku di daerahku.” (NSM3- AFA- W2: L64-68).

“Ada, jadi sebelum kita di baiat kita puasa dulu, puasa selama tiga hari dan ngga boleh putus. Setelah selesai kita di baiat oleh guru.”(NSM3- AFA- W2: L71-72).

Setelah melakukan tari sufi AFA menyatakan emosinya lebih terkendali. Berikut pernyataan AFA:

“Mungkin ya saya merasa setelah menari itu meredakan dan emosi itu lebih terkendali.”(NSM3- AFA- W2: L91-93).

“Aku berusaha berdiskusi dengan diriku sendiri. Dengan hatiku sendiri. Ya walau kadang butuh mendiskusikan dengan orang lain. jadi kalau kita nari kita kan juga doa disitu. Jadi ibarat kita ngobrol dengan Allah, tapi beda lagi kalau berdiskusi dengan manusia kan kita langsung dijawab. Mungkin belum tentu orang itu memberikan saran yang tepat. Tapi setiaknya ada tempat buat diskusi. Jadi hampir sama ada tempat untuk curhat gitu.” (NSM3- AFA- W2: L96-102).

Narasumber keempat yaitu RAZ berumur 20 tahun dan masih duduk di bangku perkuliahan juga. RAZ mulai mengenal dan berlatih tari sufi sejak SMA. Pengalaman RAZ saat menari sufi dengan permasalahan yang RAZ hadapi adalah dengan menari sufi RAZ merasa dapat mengontrol emosinya yakni kesedihannya yang mendalan ketika mendapat kabar neneknya meninggal. Pernyataan RAZ sebagai berikut:

“Pernah saat itu pas nenek saya meninggal, nenek kesayangan pokok e. Saya nangis sampai lama terus ditanya pelatih “kamu kenapa menangis?”ba’da saya saya jelaskan akhirnya saya disuruh menari. Kata pelatih “nari aja insyaallah kesedihanmu akan berakhir”. Saya menari sambil menangis mas. Ba’da nari benar-benar terjadi mas. Saya itu rasanya kayak langsung ikhlas.”(NSM4-RAZ- W1: L17-22)

Jika memiliki permasalahan pada psikis seperti kesedihan, kekawatiran, dan kekecewaan RAZ lebih senang memendamnya sendiri dan biasanya pelampiasannya adalah dengan rasa kesal atau marah sendiri atau marah dengan temannya.

“Pelampiasannya biasanya marah pada diri sendiri dan pada teman sendiri gitu kak. Tapi setelah sering ikut latihan tari sufi ini lebih tenang sih kak. Marahnya itu ngga marah banget. Dah rasanya lebih tenang gitu kak” (NSM4-RAZ- W2: L10-13)

Kemudian setelah mengenal tari sufi RAZ lebih memilih media tari sufi untuk mengendalikan emosi atau permasalahan psikisnya agar lebih tenang. RAZ juga menari sufi ketika mengalami sakit panas, pusing, dan sakit

gigi. RAZ sebelumnya juga mengkonsumsi obat jika mengalami sakit demikian.

“Pernah sakit panas banget badan saya, ba’da nari eh sembuh beneran. Waktu pusing juga pernah, tapi ngga lama-lama narinya, bakda itu juga langsung sembuh. Ketika sakit gigi juga bisa sembuh. Waktu itu bener-bener sambir dzikir dan fokus bukan asal nari, alhamdulillah sembuh”(NSM4-RAZ- W2: L15-19).

“Pas saya nari awal-awal masih menggigil. Karna narinya lama akhirnya dapet keringat. Eh, tiba-tiba sudah engga ngerasain menggigil, panas juga turun” (NSM4- RAZ- W6: L3-5).

Permasalahan fisik yang RAZ pernah alami sembuh setelah menari sufi adalah demam panas dan sakit gigi. Walaupun bagi RAZ bisa meminum obat untuk menyembuhkannya, akantetapi setelah mencoba menggunakan media tari sufi untuk mengatasi permasalahan fisik tersebut, RAZ lebih memilih tari sufi sebagai media penyembuhan permasalahan fisik yang dialaminya karena jika mengkonsumsi obat RAZ merasa mengantuk dan tertidur, berbeda dengan tari sufi yang efeknya lebih ke tenang tapi tetap bisa beraktivitas.

“Kalau minum obat itu rasanya malah terus ngantuk agak males gitu kak. Efek dari obat itu kan ngantuk kak” (NSM4-RAZ- W2: L23-24).

“Iya kak kalau tari sufi efeknya kan tenang tapi ngga ngantuk jadi tetap bisa beraktivitas. Tapi untuk permasalahan fisik yang ringan kak” (NSM4-RAZ- W2: L27-29).

Selain itu juga RAZ merasa dapat mengurangi mengkonsumsi obat-obatan untuk permasalahan fisik yang tidak begitu parah. Jika memiliki permasalahan pada psikis seperti kesedihan, kekawatiran, dan kekecewaan RAZ lebih senang memendamnya sendiri dan biasanya pelampiasannya adalah dengan rasa kesal atau marah sendiri atau marah dengan temannya. Kemudian setelah mengenal tari sufi RAZ lebih memilih media tari sufi untuk

mengendalikan emosi atau permasalahan psikisnya agar lebih tenang. RAZ juga menari sufi ketika mengalami sakit panas, dan sakit gigi. RAZ sebelumnya juga mengkonsumsi obat jika mengalami sakit demikian.

RAZ mahir menari sufi dengan melakukan latihan selama setengah bulan lamanya. Latihan yang dilakukan RAZ dengan teman-temannya di komunitas dan membiasakannya di rumah. Berikut waktu yang RAZ lakukan untuk latihan:

“Kalau saya Alhamdulillah setengah bulan sudah bisa. Itu sudah berani tampil di panggung..karena sebelumnya bener-bener niat gitu. Aku pengen bisa, pengen ikut gitu.Alhamdulillah.”(NSM4- RAZ- W3: L56-58).

“Kalo dulu pertama kali latihan itu ikut di majelis itu, di rumah juga ikut latihan. Jadi tidak di majelis sajabiar cepet bisa gitu.”(NSM4- RAZ- W3: L60-61).

“Kalau di rumah ngga setiap hari sih. Ya selonggarnya saja. Kan pas itu sekolah juga kelas dua.”(NSM4- RAZ- W3: L68-69)

RAZ mengatur napas ketika gerakan tangan ke atas menghembuskan napas dan berzikir dengan mengikuti alunan detak jantungnya.

“Kalau saya sendiri biasa sih kak, tapi kalo pas nari ada pengelolaan napas disitu.”(NSM4- RAZ- W3: L6-7).

“Pas nari kan muter itu biasa, tapi pas nari gerakan tangan keatas na itu kita tarik napas pas sampai di atas dibuang gitu.”(NSM4- RAZ- W3: L9-10).

“Kalo nari kan jantungnya deg-deg gitu. Jadi mengikuti irama jantung itu Allah-Allah gitu. La pas itu, ngikuti alunan jantung.”(NSM4- RAZ- W3: L18-19).

Saat menari dan konsentrasi penuh RAZ merasakan sensai kenyamanan yang sulit digambarkannya. Berikut pernyataan RAZ:

“Biasanya kalau bener-bener konsen, pikiran konsen itu ngga ada apa-apa Cuma mengikuti lagu sama zikiran itu. kaya otomatis gitu kak. Tapi kalau tidak konsen sampai kemana-mana mikir ini itu ini itu. tapi kalau konsen dunia itu kaya lepas gitu.beneran itu saya sendiri merasakan.”(NSM4- RAZ- W3: L21-25).

“Apa ya?kaya ngga ada gitu, kosong blong, pokoknya adanya mung Allah Allah Allah. Gitu, pikiran sama hati gitu.”(NSM4- RAZ- W3: L27-29).

“Iya trenyuh, rasane MasaAllah gitu, nyaman, nyaman banget. Isinya zikir.”(NSM4- RAZ- W3: L30-31).

Permasalahan psikis yang RAZ alami sebelumnya terpikirkan kembali ketika menari. Kemudian RAZ merasa seperti ada yang memberinya ketenangan dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Berikut yang dirasakan RAZ:

“Kalau ketika menari ada masalah ya kepikiran masalah itu. tapi nanti kalau ba'da nari kaya ada yang nenangin gitu lho. Udahlah nanti pasti ada jalan keluar gitu.”(NSM4- RAZ- W3: L37-39).

“Iya gitu, menyalahkan keadaan, kok ngga dia aja, kenapa aku gitu akhir e nggresulo.” (NSM4- RAZ- W5: L15-16)

“Iya itu pernah, kalau sebelum nari itu kan ya biasa mungkin Ya Allah moga-moga lancar gitu kalau pas ada acara. Tapi kalau pas nari nagis banget itu pas acara ikut Abah guru. Ngga tau dibawa atau apa pokoknya kalau udah ada musik terus nari itu dalam pikiran itu ya Allah ampuni saya gitu. Ampuni saya gitu.”(NSM4- RAZ- W3: L46-50).

RAZ merasakan keikhlasan dari permasalahan yang dihadapi dan sebelumnya terpikirkan saat menari. Menari membuat dampak pada sikap dan perilaku RAZ sebagai berikut pernyataannya:

“Sebenarnya saya kalau ada permasalahan itu lebih seneng tak pedam kak.”(NSM4- RAZ- W2: L7-8).

“Pelampiasannya biasanya marah pada diri sendiri dan pada teman sendiri gitu kak. Tapi setelah sering ikut latihan tari sufi ini lebih tenang sih kak. Marahnya itu ngga marah banget. Dah rasanya lebih tenang gitu kak.” (NSM4- RAZ- W2: L10-18).

“Enggeh kak bener. Saya pernah mengalami itu. dari pada marah sama orang mending buat nari, alhamdulillah mereda. Saya fokuskan zikir menarinya. Sedikit demi sedikit ikhlas seperti itu.” (NSM4- RAZ- W4: L12-14).

Narasumber kelima ASA yaitu seorang dokter yang merupakan pemari dari Komunitas Al-Kabbani Sufi Dance. ASA berumur 30 Tahun mulai

mengenal dan berlatih tari sufi sejak tahun 2016. ASA bekerja *shift* di sebuah Rumah Sakit di kota S. Ketika jam kerja ASA ditambah lebih dari jam kerja biasanya, atau lembur ASA mengalami kecapekan dan punggungnya pegal-pegal. Sebelumnya ASA meminum obat untuk mengatasi rasa capek dan pegal-pegal tersebut. hingga pada suatu hari ASA mencoba menari sufi dengan diiringi musik sholawat kemudian ASA merasa:

“Pernah sebelumnya meminum obat, akantetapi saya coba suatu hari menari sufi dengan saya dengarkan sholawat untuk mengiringi. Alhamdulillah enak di badan” (NSM5-ASA- W1: L20-25).

ASA lebih senang menggunakan zikir dan tari sufi untuk menyegarkan kembali tubuhnya. Sebelum melakukan tari sufi ASA berdoa berlindung kepada Tuhan dan berpasrah diri, hingga mengingat dosa sebelumnya. ASA menghadirkan guru dalam hatinya ketika menari yang membuatnya merasa nyaman dan berdampak pada emosinya. Berikut pernyataan ASA:

“Sebelum menari kan mas, kita berdoa meminta perlindungan pada Allah dan pasrah kepada-Nya. Kembali ke rasa, kalau sudah kita hadirkan Allah di hati, ada rasa ingin meminta tapi bukan hanya untuk kita dan kita teringat dosa kita. Maka ketika menari simbolnya tangan kiri di tengkurepkan ke bawah. Itu tandanya meneruskan rahmatnya Allah biar menyebar tidak hanya pada kita tapi juga ke lingkungan sekitar beserta alam.”(NSM5- ASA- W2: L25-31).

“Rasanya malah nyaman mas. Memang sebelumnya ketika masih belajar rasanya berdebar-debar. Tapi kalau sudah menari mengikuti irama illahi, menghadirkan guru rasanya nyaman.”(NSM5-ASA-W2: L12-14).

“Emosi masalah, kalau sedang emosi dan ngga nyaman ngga menerima yang sudah ada. Saya pelariannya ke nari sufi, kalau nari kaya merasakan kehadiran Allah.”(NSM5-ASA-W2: L34-36).

Adapun pengolahan napas yang dirasakan ASA sewaktu menari adalah sebagai berikut pernyataan ASA:

“Kalau napas seperti biasa mas. Di awal-awal di rilekskan napasnya dengan ritual yang dilakukan. Kalau sudah whirling napasnya biasa teratur.”(NSM5- ASA- W2: L17-19).

“Perbedaan pernapasan setelah nari lebih enak lebih merasa lego. Kalau kita bisa mengaturnya saat nari. Bisa kita rasakan banget napas kita mengalir.” (NSM5- ASA- W2: L21-23).

Ketika melakukan tarian ASA teringat akan permasalahan yang sedang dihadapinya. Akan tetapi ASA cenderung melupakan permasalahan yang ada, kemudian berpasrha diri pada Tuhan.

“Sering saya bertarung sendiri dengan ego saya. Dulu saya sering mengedepankan nafsu, bahkan ketika belajar kitab mengedepankan nafsu. Ketika ikut toriqoh ini berpikir apakah dunia itu seterusnya, kadang malu meminta kepada Allah mas.wong kita sudah sering dikasih mosok minta terus, kadang mikirnya gitu mas. Kadang malu untuk minta saja mas.”(NSM5- ASA- W2: L54-59).

“Beberapa masalah mungkin teringat tapi tidak larut dalam masalah, malah cenderung punya power energi untuk melalaikan.”(NSM5- ASA- W3: L9-11).

“Masalah penyelesaian masalah tapi cenderung kepasrahan kepada Allah.”(NSM5- ASA- W3: L14-15).

“Proses kepasrahan yang saya rasakan lebih kearah semua itu sudah ditentukan, bahwa kita mendapat masalah atau nikmat itu cenderung bentuk dari takdir Allah yang kita terima, bila saya mengandalkan “ke aku-an” maka akan terjadi dimana kalau tidak sesuai dengan kehendak kita itu dianggap adzab kalau sesuai kehendak kita itu maka itu nikmat, maka harus kita pahami bahwa baik nikmat atau masalah itu termasuk kehendak Sang Maha Kuasa, kalau dihindari sebagaimana pun tidak akan bisa, ditolak dengan cara apapun akan kita terima kalau itu sudah takdir Allah.” (NSM5- ASA- W4: L7-16).

Kondisi tersebut membuat sikap yang tenang pada ASA, sehingga dapat mengambil sikap yang tepat bagi ASA. Berikut pernyataan ASA:

“Saya diajari pertama untuk diam jangan terbawa masalah, bukan berarti diam harus merasakan larut kesedihan dalam hati tetapi kita diajari untuk tidak terburu-buru merespon suatu masalah maka jawaban yang tepat adalah diam dulu.” (NSM5- ASA- W3: L25-23).
ASA istikamah sesuai dengan ajaran guru. Adapun ajaran seperti

tawasul dan berlatih tari sufi dengan rutin. ASA berlatih tari sufi dan dapat

mahir hingga sekitar 40 hari setelah berlatih. Walaupun baginya masih terus berlatih dan membiasakan itu perlu. Berikut pernyataan ASA:

“Kalau tari sufi ini kan dari tarekat ritual sebelum menari kita biasakan sesuai ajaran mursyid. Kita tawasul kepada guru kita terdahulu. Kiranya merasa kena hatinya pengen muter. Nah ini, antara ego nafsu atau rasanya sudah saatnya. Kalau kesusu pengen muter biasanya nafsu.”(NSM5- ASA- W2: L39-43).

“Duh lupa berapa itu mas. Kira-kira aja ya mas. Sekitar sebulan itu bisa dan latihannya seminggu sekali. Ya sekitaar paling ngga 40 hari setelah itu sudah enak narinya.” (NSM5- ASA- W2: L46-48).

Hasil observasi menunjukkan bahwa detak jantung dan tekanan darah tiga narasumber pelaku tari sufi meningkat. Adapun tabel hasil observasi adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Observasi

No.	Subjek	Kondisi Detak Jantung		Tekanan Darah	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	STS	79bpm	92bpm	110/70mmHg	110,4/80mmHg
2.	AFA	77bpm	91bpm	120/70mmHg	120,3/70mmHg
3.	RAZ	72bpm	95bpm	110/70mmHg	110.5/80mmHg

C. Analisis Data Penelitian

Tari sufi atau disebut juga dengan tarian *sama'*. *Sama'* merupakan bentuk meditasi secara bergerak dimana manusia sebagai tumpuan atau poros yang menyatukan sesuatu yang ada dalam diri seseorang yakni tingkat eksistensi. Tidak hanya tingkat eksistensi tapi juga tingkat emosi, fisik, mental, dan spiritual (Azra, 2008).

Tari sufi yang berdampak pada kesehatan pelakunya menjadi penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*). Penyembuhan dengan

metode tasawuf (*sufi healing*) memiliki enam indikator yaitu katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, dan pergerakan tubuh dan peregangan otot.

Berdasarkan data dan teori yang ada maka analisis data sebagai berikut:

1. Katarsis

Katarsis adalah sebuah proses pembentukan ekspresi dari pelepasan emosi yang terjadi pada seseorang (Baihaqi, Nurjanah, & Chodijah, 2020). Keadaan katarsis terjadi ketika seseorang mengalami peluapan emosi yang sebelumnya terpendam di alam bawah sadar. Katarsis memberi kesempatan untuk seseorang yang sedang memiliki emosi negatif seperti kemarahan dan kekecewaan dapat disalurkan dengan tanpa melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Katarsis menjadi pendorong untuk menyalurkan sejumlah perasaan terpendam dan memberi jalan untuk mencapai pemahaman (Corey, 2005). Maka katarsis juga memerlukan kesadaran dalam prosesnya. Pelaku tari sufi mengalami keadaan demikian ketika melakukan tari sufi.

Narasumber mengalami katarsis yang berbeda-beda karena dilatarbelakangi oleh keadaan yang berbeda-beda dalam hidup masing-masing narasumber. Peluapan yang dirasakan narasumber juga berbeda ketika proses katarsis itu terjadi seperti menangis, kemudian memohon ampunan kepada Tuhan, dan ada juga yang merasa nyaman kemudian.

Permasalahan atau masalah terkadang muncul ketika menari sufi, atau menari sufi untuk meredakan emosi dari sebuah masalah, hal ini berbeda-beda dialami oleh setiap narasumber.

Katarsis yang terjadi tidak sepenuhnya menyelesaikan masalah narasumber akan tetapi menurunkan intensitas emosional yang terjadi pada narasumber ketika mendapati suatu masalah. Ketika ada permasalahan dapat tenang dan emosi terkendali dengan menari. Akan tetapi bagi AFA permasalahan itu masih terpikirkan (NSM3- AFA- W2: L89-93). Peluapan yang terjadi pada penari sufi sebelumnya adalah emosi yang mengendap di alam bawah sadar ketika emosi tersebut belum sempat diungkapkan sebelumnya.

Aliran psikoanalisis dengan tokohnya yakni Sigmund Freud menyatakan bahwa kesadaran hanyalah sebagian kecil dalam kehidupan mental, sedangkan ketidaksadaran atau alam bawah sadar merupakan bagian besar yang sangat mempengaruhi. Ibarat sebuah gunung es yang terapung di laut yakni hanya gundukan es kecil yang terlihat sedangkan gundukan besar berada didalam air, teori ini banyak dikenal dengan teori gunung es. Maka bagian terbesar dari jiwa seseorang tidak dapat terlihat dari luar, akan tetapi dari dalam alam ketidaksadaran atau alam bawah sadar (Sobur, 2003).

Emosi kemarahan, sakit hati, kecemasan, dan kebencian yang bersifat negatif bisa terjadi ketika seseorang menghadapi suatu masalah. Emosi-emosi negatif ini jika tidak diungkapkan akan mengendap dalam

bawah sadar dan menjadi urusan yang belum selesai. Emosi tersebut akan tetap tinggal dalam alam bawah sadar dan mengendap atau disebut dengan represi. Urusan yang belum selesai dan menjadi emosi yang terpendam ini akan bertahan dilatarbelakang dan dibawa ke kehidupan yang dilalui sebelum urusan atau emosi tersebut ditangani dengan disampaikan atau diungkapkan. Maka diperlukan wadah untuk mengungkapkan represi tersebut hingga intensitas perilaku yang terjadi akibat urusan yang belum selesai menurun bahkan menghilang (Istiningtyas, Dimyati, & Hidayat, 2013).

Aliran gestalt dengan salah satu tokohnya yakni Polster dan Polster menyatakan bahwa arah yang sebelumnya belum selesai mencari sebuah penyelesaian dan bila arah itu mendapat kekuatan, maka individu akan mendapati keadaan yakni disulitkan oleh pikiran yang tidak berkesudahan, tingkah laku kompulsif, energi yang menekan, kehati-hatian, dan perilaku mengalahkan diri. Urusan yang tak selesai ini dapat menghambat kreativitas, spontanitas, dan perasaan yang mengendap menghasilkan sisa-sisa emosi yang tidak perlu, yang mengacaukan kesadaran yang terpusat pada keadaan sekarang (Corey, 2005).

Katarsis sebagai penyaluran emosi dan agresi yakni berupa kesedihan, kekesalan, kebahagiaan dan lain sebagainya (Wahyuningsih, 2017). Peluapan emosi terjadi terutama emosi yang bersifat negatif pada saat menari sufi dengan adanya katarsis, akan tetapi tidak semua berupa emosi negatif. Emosi positif seperti penari merasa kenyamanan dan penuh

syukur akan rahmat Allah juga terjadi. Proses katarsis ini didorong oleh unsur konsentrasi atau meditasi pada tari sufi. Ketika penari sufi menuju konsentrasi yang sebenarnya akan terjadi sikap meditasi aktif yakni pada gerakan memutar tari sufi. Maka pada proses ini penari sufi menuju pendalaman diri yakni menemukan hal-hal pada dirinya yang sebelumnya terpendam kemudian terungkapkan melalui peluapan emosi yang terjadi. Meditasi membuat pikiran tenang, tubuh rileks atau stabil, dan mencapai pemahaman spiritual.

Emosi dan masalah ketika pelaku tari sufi ketika tidak menerima apa yang sudah terjadi kemudian pelariannya ke menari sufi. Saat itu kehadiran Tuhan menghujam di hati (NSM5- ASA- W2: L34-36). Penemuan diri kembali dan hadirnya energi illahi adalah esensi diri manusia, sebuah sumber kebijakan penuh inspirasi, kreatifitas dan cinta yang menyembuhkan. (O’Riordan, 2002).

Beberapa terapi psikologis atau psikoterapi memiliki berbagai bentuk seperti hipnoterapi, terapi gestalt, dan lain-lain dimana salah satu tahapnya adalah menuntun kepada keadaan katarsis seperti halnya pada tari sufi. Penyembuhan terjadi karena perasaan dan emosi yang sebelumnya terpendam keluar dengan peluapan emosi yang terjadi saat menari sufi. Katarsis tidak sepenuhnya menyembuhkan, akan tetapi katarsis dalam tari sufi adalah salah satu keadaan untuk meredakan gangguan emosi yang berdampak pada penyembuhan psikis (Corey, 2005).

Katarsis ini terjadi pada saat tari sufi di gerakan memutar yakni puncaknya konsentrasi. Adanya konsentrasi yang didorong oleh musik dan metode konsentrasi yang terfokus pada jempol tangan saat berputar. Metode ini untuk proses latihan bagi yang belum dapat konsentrasi saat berputar. Mata melihat ke satu titik fokus jempol tangan di depan mata dan mata fokus ke jempol tersebut (NSM2- STS- W2: L12-15).

Keadaan katarsis ini terjadi atau dapat dikatakan dengan *hipnotic healing*. Keadaan *hipnotic healing* atau penyembuhan hipnotis ini adalah keadaan dimana konsentrasi dan terpusat penuh terjadi sehingga pada keadaan ini seseorang sangat responsif pada saran-saran atau sugesti. Ketika berputar dan konsentrasi penuh, penari sufi memasuki keadaan *trance* atau keadaan hipnotik, yakni keadaan mirip tidur (O’Riordan, 2002). Saat keadaan ini juga terjadi *spiritual healing* yaitu sugesti positif yang hadir dari musik yang mengiringi tari sufi yakni berupa sholawat, zikir yang dilantunkan secara *dzikir khafi* (zikir secara samar-samar), dan nasehat-nasehat guru atau mursyid memberikan energi positif yang dapat mempengaruhi kondisi emosi maupun pikiran menuju penyembuhan psikis.

2. Pengelolaan dan Pengaturan Napas

Gerakan pada tari sufi mempengaruhi kondisi detak jantung dan tekanan darah pelaku tari sufi seperti halnya saat berolahraga. Bernapas adalah cara manusia untuk mengatur pertukaran oksigen dan karbondioksida. Oksigen pada manusia sangat berperan untuk sel-sel

dalam menghasilkan energi, sedangkan karbondioksida adalah hasil metabolis yang membentuk asam dan mesti dikeluarkan (Arif & Elvira, 2018). Dinamika pola napas pada manusia terjadi secara fluktuatif tergantung kegiatan yang dilakukan.

Olahraga yang membutuhkan gerakan cepat dan menguras energi, semakin cepat pula pola napas yang terjadi, seperti halnya sepak bola, badminton, dan lain sebagainya. Tari sufi secara tidak langsung dikatakan sebagai olahraga ringan karena terdapat pola gerakan tubuh serta pengaturan pola napas, dan mengeluarkan keringat setelah menarikannya.

Pengelolaan napas sangat berpengaruh pada keadaan psikologis atau emosi manusia. Mengatur pola napas secara teratur dapat mendorong seseorang menuju kondisi rileks. Peribadatan tasawuf seperti zikir, doa, dan tari sufi menggunakan strategi pola napas untuk lebih menghayati proses peribadatan. Penari sufi menggunakan cara yang berbeda-beda dalam mengolah atau mengatur pernapasan saat menari sesuai yang diajarkan guru atau cara sendiri sesuai keadaan irama tersendiri agar nyaman saat menari hingga menuju kondisi rileks.

Awal sebelum menari di sebuah panggung, jika penari sufi mengalami keadaan *nerves* atau bahkan cemas, terdapat cara pengelolaan napas tersendiri saat ritual sebelum menari sehingga dapat mengurangi perasaan-perasaan tersebut. AFA mengolah napas dengan tarik napas baca *Bismillahirrohmanirrohim* hembuskan napas dan lakukan tiga kali (NSM3- AFA- W2: L32-33). ASA dengan pola napas biasa (NSM5-

ASA- W2: L17-19) dan AN dengan tarik napas menahannya kemudian menghembuskan melalui mulut sambil mengucap “Hu” (NSM1- AN- W2: L27-32).

Ritual sebelum menari saling berkesinambungan dalam mengurangi ketegangan, grogi atau kecemasan. Salah satu yang dilakukan sebelum menari sufi adalah berwudhu. Terdapat penelitian bahwa dengan berwudhu dapat berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan karena air dan gerakannya (Maulidiansyah, Rachmadi, & Fahdi, 2017).

Berwudhu dengan menggunakan air sangat dianjurkan selama masih terdapat air bersih disekitar. Penggunaan air menjadi modalitas proses hidroterapi dalam wudhu. Sebuah penelitian menerangkan bahwa banyak negara yang menggunakan air untuk menjaga kesehatan, mencegah, dan bahkan mengobati karena menghasilkan efek terapeutik. Hidroterapi menjadi media untuk meningkatkan kekebalan, manajemen gangguan kecemasan, kelelahan, nyeri, dan lain-lain. Efek pada tubuh ini tergantung pada suhu air (Mooventhana & Nivethitha, 2014). Hidroterapi dengan air panas dapat menghantarkan pada keadaan relaksasi, sedangkan hidroterapi dengan air dingin pada sebuah observasi menampilkan efek anti-depresif dan analgesik yaitu keadaan yang lebih tenang (Shevchuk, 2008).

Selain wudhu juga terdapat gerakan tari sufi yang mirip gerakan rukuk, dengan membungkukan badan sebelum menari. Gerakan rukuk dapat meregangkan otot-otot tubuh yakni bagian punggung bawah, paha,

dan betis sehingga aliran darah menjadi lancar. Keadaan ini akan menjadi modal untuk pikiran dan perasaan menjadi rileks (Bakri & Saifuddin, 2019). Modalitas yang didapatkan oleh pikiran dan pikiran menjadi rileks ini akan memaksimalkan psikis atau fisik perani sufi. Fase rileks disini belum masuk pada fase gelombang otak alpha, akan tetapi merasa kecemasan yang sebelumnya ada menjadi berkurang.

Di dalam penyembuhan dengan metode tasawuf zikir menjadi inti pemberian sugesti positif. Terdapat beberapa metode zikir yang salah satunya adalah zikir pernapasan. Zikir pernapasan adalah mengucapkan kalimat zikir bersamaan dengan mengatur pola napas yang masuk dan keluar. Kondisi rileks yang dibentuk oleh pola pernapasan saat penari sufi sebelum atau setelah berputar menuntun penari sufi pada frekuensi gelombang otak alpha.

RAZ melakukan pola napas dengan menghembuskan napas ketika gerakan tangan ke atas (NSM4- RAZ- W3: L9-10). Begitu pula dengan ASA melakukan kondisi demikian saat putaran ketiga (NSM5- ASA- W2: L66-67). Selain dari pola pernapasan fase ini terjadi dengan adanya dorongan dari gerakan, fokus pada satu titik fokus, kalimat zikir yang diulang-ulang, dan musik yang didengarkan.

Seseorang yang berada pada fase gelombang otak *alpha* akan memberikan respon berupa perasaan kenikmatan, rileks, dan keadaan energi otak yang maksimal dalam meningkatkan kesadaran pikiran serta emosi (O’Riordan, 2002). Terlihat fase ini saat penari sufi berputar

dengan mata tidak terbuka terlalu lebar dan juga mata tidak tertutup, seperti ketika seseorang mengalami keadaan saat akan tidur. Sikap meditatif juga terjadi pada fase ini, yakni pada saat penari sufi berputar. Oleh karena itu, tari sufi juga bisa dianggap metode meditasi.

Meditasi mengantarkan frekuensi otak pada gelombang *alpha*. Pola napas fase rileks atau saat gelombang otak berada fase *alpha* ini dapat mengurangi ketegangan psikologis yang berdampak pada ketegangan otot dan juga emosi negatif yang sebelumnya terpendam keluar bersamaan dengan keluarnya napas. Gelombang *alpha* mempengaruhi sekresi hormon noadrenalin, serotonin, dan endorfin atau dopamin yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah hingga membuat tingkat stres menurun dan imunitas meningkat (Hasanat, 2018).

Hormon noradrenalin, serotonin, dan dopamin berfungsi mengatur keseimbangan kinerja otak. Noadrenalin berperan dalam kewaspadaan yang efeknya membuat tekanan darah dan denyut jantung meningkat. Dopamin mengatur kognisi, emosi, dan pergerakan. Jika kekurangan dopamin dapat mengganggu pola makan, tidur, dan *mood*, sebaliknya jika berlebihan mengganggu psikis yakni gelisah, psikosis, dan agresif. Sedangkan fungsi hormon serotonin adalah mengatur suhu tubuh dan hasrat melakukan sesuatu (Wardhana, 2016).

Sekresi hormon di otak saling mempengaruhi dan saling menstabilkan sehingga dapat berpengaruh pada kesehatan tubuh. Hal ini terjadi karena putaran dari tari sufi yang kemudian menghantarkan pelaku

tari sufi pada kondisi meditatif yang membuat keadaan rileks sehingga gelombang otak pada frekuensi gelombang *alpha*.

3. Rekonstruksi Kognisi

Rekonstruksi dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti penyusunan (penggambaran) kembali atau pengembangan seperti semula, sedangkan kognisi berarti proses kegiatan dalam memperoleh pengetahuan atau usaha mengenali sesuatu melalui pengalaman. Rekonstruksi kognisi secara umum berarti mengubah atau menyusun kembali pikiran negatif yang bersifat irasional menuju pikiran positif yang rasional. Hal ini terjadi pada pelaku tari sufi dimana terdapat perbedaan bentuk pikiran sebelum dan sesudah ikut dalam majelis atau tarekat dan mengikuti tari sufi.

Menurut Albert Ellis dalam terapi yang dikembangkannya yakni terapi rasional-emosional menyatakan bahwa psikoterapi tersebut berlandaskan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi berpikir rasional dan irasional. Selain memiliki kecenderungan yang bersifat baik dalam diri manusia seperti, potensi bahagia, memelihara diri, mengaktualkan diri dan lain sebagainya, Manusia juga memiliki potensi untuk mencela diri, intoleransi, menyesal yang tak berkesudahan, dan menghancurkan diri sendiri (Corey, 2005).

Salah satu penyebab dari terjadinya gangguan psikologis adalah adanya keyakinan dan pikiran irasional (Bakri & Saifuddin, 2019).

“Ketika menari masih kepikiran masalahnya.” (NSM4- RAZ-W2: L37).

Pikiran tentang masalah yang sudah terjadi, kesalahan, dan tidak menerima sesuatu yang sudah terjadi tersebut akan bentuk pikiran irasional yang negatif.

Rekonstruksi kognisi mengubah keyakinan irasional yang negatif menuju rasional yang positif. Pikiran irasional yang dimaksud disini adalah sebuah hasil pikiran dari penalaran yang tidak sehat atau pertimbangan yang tidak logis. Pikiran irasional yang negatif akan diikuti oleh kekawatiran, menjerka-nerka, pesimis, kecurigaan, bahkan kecemasan. Maka untuk mengatasi gangguan psikis akibat pikiran irasional yang negatif adalah dengan mengubah pikiran irasional ini menuju pikiran rasional, yakni pikiran yang penuh dengan pertimbangan yang logis atau cocok dengan akal dimana memuat visualisasi yang realistis dan positif.

Prosesi tari sufi membuat pelaku tari sufi dapat mengubah pikiran irasionalnya yakni berupa merasa tidak sanggup menghadapi masalah, kebingungan, dan keterpurukan menjadi pikiran rasional yang terjadi dengan adanya pikiran akan kepasrahan kepada Tuhan, mengingat nasehat guru, berpikir positif bahwa akan ada jalan keluar, dan Tuhan akan membantu setiap hambanya. Sehingga terjadi proses psikoterapi atas gangguan yang terjadi akibat pikiran irasional.

Hal tersebut sama dengan rasional emotif terapi, yaitu terapi untuk memecahkan pola pikir yang bermasalah dengan menekankan pada pikiran karena jarang manusia beremosi tanpa berpikir (Nurdin, 2018).

Selain itu, keadaan yang terjadi pada pelaku tari sufi sejalan dengan psikoterapi kognitif keperilakuan yaitu pertama, seseorang mesti ingat kemudian sadar perasaan atau perilaku yang terjadi akibat pikiran irasionalnya. Kedua, setelah sadar maka psikoterapis memunculkan dorongan untuk mengubah pikiran irasional yang dialami seseorang. Ketiga, psikoterapis membantu mengubah pikiran irasional menjadi rasional yang salah satunya dengan konfrontasi. Maka proses ini disebut dengan rekonstruksi kognisi (Saifuddin, 2019).

Beberapa hal yang terjadi pada penari sufi ketika menari yakni zikir, doa, sholawat, tawasul, dan menghadirkan atau memvisualkan guru hadir dihadapan penari memberikan energi positif. Energi positif tersebut akan berdampak positif pada tubuh, pikiran dan perasaan. Hal ini terjadi karena pikiran yang sebelumnya negatif, berubah dengan hadirnya sesuatu yang lebih tinggi dari individu atau kejadian yang telah terjadi.

Aliran transpersonal menyatakan dimensi manusia ada delapan yakni fisik, emosi, intelektual, integritas personal, intuisi, psiko-spiritual, mistik, dan integritas transpersonal. Dimensi fisik, emosi, dan intelektual mewakili kekuatan mental manusia yang nantinya akan berpengaruh pada dimensi ke empat yakni integritas personal (Mujidin, 1973). Pengalaman pelaku tari sufi terjadi pada dimensi intuisi, psiko-spiritual, mistik, dan integritas transpersonal.

Intuisi dan psiko-spiritual yakni seseorang mengalami trans-sensasi dan merealisasikan integrasi transpersonal dengan energi yang

lebih luas, sebuah kemanusiaan. Kemudian dimensi mistik adalah dimana manusia dapat merasakan pengalaman tertinggi, penyatuan mistik, pencerahan diri, penghayatan, dan pengembangan potensial dimensi yang lain kemudian terjadi pengintegrasian personal dengan yang transpersonal. Menari, asketisme, sembahyang, yoga, meditasi ketegangan dapat membantu seseorang mencapai dimensi mistik sedang mencapai puncak dimensi integrasi transpersonal adalah dengan mengalami pengalaman serentak dari dimensi yang lain. metode untuk mencapainya dapat dengan psiko analisis zen, psikosintesis, yoga, sufisme, dan budisme (Mujidin, 1973).

Menurut aliran transpersonal terdapat satu bentuk kesadaran yaitu di atas sadar atau disebut dengan *supraconsciousness* yakni kelanjutan dari alam sadar, pada titik ini disebut juga dengan dimensi spiritual manusia (Gumiandari, 2012). *Supraconsciousness* atau disebut juga *The altered states of consciousness* merupakan pengalaman spritual dimana ketika seseorang melewati sadar memasuki dimensi mistik dan komunikasi batin, terjadi ketika meditasi, zikir, dan peribadatan tasawuf yang lain (Syukur, 2012b).

Maka dengan tari sufi ini dapat mengantarkan seseorang untuk mencapai pengalaman berubah. Walaupun belum tentu semua pelaku tari sufi akan merasakan pengalaman puncak, proses dari tari sufi sendiri akan berpengaruh pada keadaan pelaku tari sufi. Pengalaman spiritual yang di

alami pelaku tari sufi ini seperti dapat berkomunikasi dengan dirinya. Seperti megobrol dengan Tuhan (NSM3- AFA- W2: L98-102).

Selain itu pelaku tari sufi mengalami pengalaman yang tidak bisa digambarkan akan tetapi berdampak pada pengendalian emosi dan pengendalian dirinya. RAZ merasakan keadaan yang sulit digambarkan, seperti kenyamanan dan hanya zikir yang melingkupi dirinya (NSM4- RAZ- W3: L30-31).

Altered State of Conciousness (ASC) merupakan suatu keadaan yang berubah yang semula keadaan biasa. Keadaan ini meliputi pikiran, perasaan, dan presepsi yang menggambarkan keadaan menyenangkan. Sifat ASC ada dua yakni positif dan negatif. Positif apabila kemunculannya dari keadaan yang baik kemudian bersamaan dapat dengan meningkatkan kesehatan, bersifat terapeutik, dan meningkatkan spiritual. Sedangkan bersifat negatif apabila muncul dari keadaan yang buruk seperti mabuk karena menggunakan alkohol dan narkoba (Susana & Subandi, 2020)

Pada tahap ini membantu terjadinya proses *mental healing* yaitu penyembuhan pada mental yang titik fokusnya memanfaatkan kompleksitas komputer bio-kimia tubuh yakni otak. Aktivitas otak yaitu sel-sel saraf dalam otak tidak hanya didorong oleh peristiwa fisik saja, akantetapi peristiwa psikis juga berpengaruh. Stress dapat terjadi dari sebuah pikiran atau pemicunya seringkali dari pikiran itu sendiri. Respon ketika stress adalah tubuh mempersiapkan secara fisik melawan atau

menghindar dari ancaman hingga mengirimkan energi pada otot dan otak. Sistem pernapasan pun dipercepat hingga memberi pengaruh pada kekebalan tubuh, karena limposit darah peripheral dan kelebihan neurtransmitter tertentu. Maka pikiran positif perlu untuk membentuk keyakinan dan presepsi yang baik guna menjaga kesetabilan hormon pada otak karena hormon ini dapat menjadi obat untuk mengatur suasana hati. Sesungguhnya tubuh kita dapat memproduksi obat untuk mengatur suasana hati dan psikoaktif (O’Riordan, 2002).

4. Mekanisme Pembiasaan

Mekanisme pembiasaan atau dalam peribadatan tasawuf sering disebut dengan istikamah yakni menjunjung tinggi adab dan prinsip konsistensi dari ajaran guru atau mursyid. Amalan yang telah diajarkan mursid akan menjadi pembiasaan bagi pelaku tari sufi dan akan dijunjung tinggi prinsip-prinsip yang telah diajarkan. Setiap penari sufi diberi amalan yang berbeda sesuai mursyidnya, mekanisme pembiasaan untuk bisa menari sufi pun berbeda.

Nasehat-nasehat dan pelajaran diberikan oleh mursyid kepada pelaku tari sufi. Pembelajaran yang telah diberikan dijaga dan dibiasakan di rumah oleh pelaku tari sufi supaya apa yang telah diajarkan tidak hilang begitu saja. Pembiasaan yang dilakukan pelaku tari sufi untuk bisa mahir menari kemudian berdampak kepada keadaan fisik dan psikis, juga berguna untuk memaksimalkan proses dan menjaga hasil penyembuhan.

Ketika pelaku tari sufi berlatih tarian, terjadi visualisasi untuk membiasakan menghadirkan mursyid atau guru sehingga ketika berlatih sendiri adab terhadap guru masih tetap dijaga. Menghormati dan menghadirkan guru di dalam hati sesuai dengan apa yang telah guru ajarkan (NSM5- ASA- W2: L39-40). Terbayang kesalahan dan ego ketika kondisi demikian dilakukan seperti halnya yang terjadi pada STS (NSM2- STS- W2: L33-35). Begitu juga dengan AN membiasakan ajaran guru seperti tawasul dan meminta dukungan kepada guru dengan menyambungkan hati dengannya (NSM1- AN- W2: L19-20).

Visualisasi sendiri berarti dengan sengaja menggunakan pikiran guna menciptakan, memperluas realitas, dan mengembangkan kesadaran (O’Riordan, 2002). Adanya visualisasi menghadirkan mursyid atau guru pada pelaku tari sufi ketika menari ini dapat menjadi sentuhan rasa yang memberikan sensasi nyaman dari konsistensi menjaga adab kepada guru atau mursyid seolah berada didekatnya.

Ketika menari sufi juga harus menjaga kesadaran indera, konsentrasi, dan menyadari apa yang ada disekitar (NSM1- AN- W2: L40-42). Kesadaran ada tiga menurut aliran psikoanalisis yakni sadar, pra-kesadaran, dan alam bawah sadar. Menurut aliran transpersonal terdapat satu bentuk kesadaran yaitu di atas sadar atau disebut dengan *supraconsciousness* atau disebut juga *The altered states of consciousness* merupakan pengalaman spritual dimana ketika seseorang melewati sadar

memasuki dimensi mistik dan komunikasi batin, terjadi ketika meditasi, zikir, dan peribadatan tasawuf yang lain (Syukur, 2012b).

Mekanisme pembiasaan menekankan pada kesadaran sadar, yaitu ketika menari sadar akan kesadaran indera akan keadaan sekitar. Menjaga kesadaran disini dimaksudkan untuk menjaga kestabilan putaran saat menari. Karena jika kesadaran ini tidak dijaga bisa-bisa putaran tidak stabil dan berpindah atau bisa mengganggu penari yang lain.

Dimensi manusia dalam aliran transpersonal ada delapan yakni fisik, emosi, intelektual, integritas personal, intuisi, psiko-spiritual, mistik, dan integritas transpersonal (Mujidin, 1973). Integritas personal ini adalah harmonisasi keseimbangan fisik, emosi dan intelektual. Seperti halnya terjadi ketika menari sufi yakni mengharmonisasikan fisik agar seimbang, mengatur emosi dan penapasan, dan memvisualisasikan pikiran pada guru.

Sentuhan akan menghadirkan guru oleh pelaku tari sufi menjadi dorongan untuk pelaku tari sufi menyambungkan hati dengan guru atau mursyid hingga memunculkan ekspresi diri. Ekspresi merupakan lawan dari depresi, karena kurangnya ekspresi diri dapat dikatakan penyangkalan diri sedangkan di dalam diri sebenarnya terdapat potensi kreatif untuk kemudian muncul menjadi ekspresi. Kurangnya ekspresi diri dapat menyebabkan keadaan murung, depresi, dan pesimis (O'Riordan, 2002). Maka tari sufi ini menjadi media untuk memunculkan ekspresi diri. Memunculkan kesadaran lama yang terpendam seperti halnya peristiwa traumatik, ketidaknyamanan, dan perasaan tertekan. Seperti halnya proses

katarsis, ekspresi adalah warna dari katarsis yang dialami pelaku tari sufi seperti menangis, terharu, bahkan gembira.

5. Pengendalian Diri

Penyebab terjadinya abnormalitas dan gangguan psikologis adalah tidak mampunya seseorang mengendalikan dorongan pikiran dan perilaku (Saifuddin, 2019). Ketika berlatih tari sufi, pelaku tari sufi melakukan mekanisme pembiasaan agar bisa menari sufi. Menari sufi atau dalam berlatih tari sufi, pelaku tari sufi dapat mengendalikan diri agar gangguan tidak terjadi atau terulang dengan tari sufi.

Nasehat dari guru atau mursyid memberikan dorongan batin yang kuat bagi pelaku tari sufi. Sehingga pelaku tari sufi termotivasi untuk bergerak mengikuti nasehat guru dan tergerak untuk perbaikan diri. Pelaku tari sufi dapat mengendalikan diri setelah mengikuti zikir dan tari sufi. Nasehat yang diberikan oleh guru atau mursyid akan tertanam dalam diri pelaku tari sufi dengan bantuan menari dimana dengan menari sufi terjadi perenungan.

Pengalaman pelaku tari sufi bertemu guru kemudian mendapatkan pengalaman batin sulit dijelaskan bagi pelaku tari sufi akan membawa pelaku tari sufi pada struktur kepribadian *superego* yaitu pelaku tari sufi merepresentasikan nilai-nilai moral dan bentuk ideal dari ajaran yang telah diajarkan semestinya dilakukan. Tahap ini menghambat impuls *id* yaitu berupa naluri-naluri dan nafsu.

Sigmund Freud yakni tokoh aliran psikoanalisis membagi struktur kepribadian menjadi tiga sistem yakni *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* merupakan sistem kepribadian yang masih asli pada manusia dimana bersemayam naluri-naluri yang bersifat tidak logis, amoral, tidak sadar, dan penuh keinginan memuaskan kebutuhan naluriah untuk kesenangan. Sedangkan *ego* adalah sistem atau kepribadian yang memerintah atau mengatur. Sistem terakhir dari struktur kepribadian menurut Sigmund Freud adalah *superego* yakni sistem cabang dari moral atau hukum untuk kepribadian. (Corey, 2005).

Ego mengendalikan naluri, melaksanakan sensor, dan bersifat realistis atau logis merencanakan tindakan untuk memenuhi kebutuhan (Corey, 2005). Jika terjadi masalah muncul akibat apa yang *ego* rencanakan berbeda dengan kenyataan akan menyebabkan ego terluka. Seperti yang terjadi pada ASA ketika emosi merasa tidak nyaman dan tidak menerima apa yang sudah terjadi. ASA kemudian melakukan tari sufi jika keadaan tersebut terjadi (NSM5- ASA- W2: L34-36).

Hingga pada akhirnya memunculkan penyangkalan pada pikiran dan perasaan tidak menerima kejadian tersebut. Maka pada tari sufi dimana memuat visualisasi yang memberikan sugesti positif dapat mengobati *ego* yang terluka tersebut dengan mengubah pikiran yang sebelumnya menyangkal kejadian yang sudah terjadi. Seperti yang terjadi pada ASA yang dulu menyatakan pernah mengedepankan nafsu dan kemudian merasa malu kita manusia yang sudah banyak diberi oleh

Tuhan, mengapa masih terus meminta (NSM5- ASA- W2: L54-59). Begitu pula dengan AN, ketika merasakan kehadiran guru merasa malu bahwa dalam diri banyak dosa yang kemudian memunculkan sikap ingin memperbaiki diri (NSM1- AN- W2: L54-59).

Pengalamann yang dialami pelaku tari sufi tersebut dapat merasakan bertemu dengan guru membentuk keawasan. Praktik peribadatan tasawuf melibatkan kemampuan indera untuk terus awas dengan masa sekarang. Latihan kesadaran dan keawasan dalam peribadatan tasawuf dapat membuat relaksasi yang dalam, restorasi tubuh dan pikiran, pemahaman diri, dan pengendalian diri. Kesadaran dalam peribadatan tasawuf ini merupakan cara belajar mendengarkan tubuh, menciptakan hubungan komunikasi dengan tubuh dimana hal ini dapat menyelaraskan instrumen atau antar bagian tubuh fisik. (O’Riordan, 2002).

Teringatnya pada guru dimana penari selalu menghormati serta mendengarkan nasehat-nasehatnya akan menundukan kediririan atau nafsu karena itu adalah adab. Selain pada guru juga teringat akan Tuhan yang memberikan energi tersediri dimana manusia bisa berharap, merasa dilindungi, dan termotivasi. Sehingga dari proses tari sufi tersebut dapat merekonstruksi kognisi dari penyangkalan kejadian tidak sesuai dengan rencana *ego* berupa pikiran negatif hingga berdampak pada psikis menjadi pikiran positif yang mengandung gerakan optimis dan realistis penuh

dengan motivasi untuk bergerak maju hingga dapat meredakan gangguan psikologis dari pikiran negatif tersebut.

Maka keadaan tersebut akan membantu pelaku tari sufi untuk menekan hawa nafsu dan dapat mengendalikan dimensi-dimensi yang ada dalam diri. Sehingga terhindar dari gangguan kejiwaan karena tidak dapat mengontrol dorongan dalam dirinya.

6. Pergerakan Tubuh dan Peregangan Otot

Tari sufi sebagai salah satu peribadatan tasawuf memiliki cara dan gerakan yang unik bersifat meditatif dan dengan gerakan yang teratur. Bahkan dengan rangkaian gerak raga yang teratur dan terencana guna memelihara fisik ini disebut juga dengan olahraga. Olahraga atau gerak seperti halnya makan yang merupakan kebutuhan manusia sebagai alat membina dan menjaga kesehatan (Saputra, 2016).

Rangkaian proses tari sufi memiliki fungsi sama dengan yoga yaitu aktivitas gerakan tubuh dengan pikiran yang fokus pada pernapasan dan kekuatan untuk meningkatkan kualitas mental dan fisik (Munawarah & Triariani, 2019). Gerakan yoga membantu meningkatkan konsentrasi dan melatih keseimbangan, hal ini seperti halnya tari sufi dimana dalam gerakannya melatih keseimbangan ketika berputar serta melatih konsentrasi dengan berzikir.

Selama bergerak otot akan membutuhkan oksigen agar bekerja dengan efisien. Saat beban otot meningkat tubuh akan merespon dengan bertambahnya jumlah oksigen yang dikirim ke otot-otot jantung. Maka

dari itu detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi oksigen yang dibutuhkan. Kemudian oksigen diubah menjadi karbondioksida, lalu diembuskan dan tubuh berkeringat menandakan pembakaran kalori dan lemak (Saputra, 2016). Gerak teratur yang melibatkan konsentrasi akan menjaga sirkulasi yang stabil bagi tubuh. Berbeda dengan gerak yang asal-asalan yang bisa jadi menciderai tubuh sendiri.

Semakin tinggi gerak yang seseorang latihan maka intensitas denyut jantung akan semakin cepat dan asupan oksigen meningkat maka tekanan darah pun meningkat (Panggalih, Hardiyanti, & Sani, 2016). Begitu pula dengan tari sufi, karena sebelumnya penari sedikit bergerak bahkan menenangkan terlebih dahulu sebelum menari kemudian menari. Dari hasil observasi detak jantung dan tekanan darah penari sufi meningkat sesudah menari.

Saat tubuh berolahraga, tekanan darah dipengaruhi oleh hormon dan suhu tubuh. Hormon tersebut adalah hormon epinefin atau noradrenalin pada pembuluh darah dapat menyebabkan pelebaran sehingga tekanan sistol darah tidak langsung tinggi. Ketika pembuluh darah sudah menjadi pengerasan (*arteriosklerosis*) maka akan menjadi kaku dan tidak elastis, hal ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah terbatas sehingga tekanan darah meningkat. Suhu tubuh juga mempengaruhi tekanan darah karena suhu meningkat pelebaran pembuluh darah pun meningkat. Kondisi ini menjadikan tubuh mengeluarkan

keringat. Keluarnya keringat menyebabkan plasma darah keluar kemudian volume darah menurun, sehingga tekanan darah tidak naik berlebihan (Panggalih et al., 2016).

Tekanan darah yang ideal adalah pada sistol <120mmHg, sedangkan diastolnya <80mmHg. Didapatkan perubahan detak jantung dan tekanan darah pada pelaku tari sufi meningkat dalam takaran yang normal. Peningkatan ini menandakan bahwa dalam tari sufi juga melibatkan fisik yakni dengan gerakan yang teratur. Intensitas gerakan akan mempengaruhi intensitas detak jantung kemudian detak jantung menjadi komponen untuk menghitung jumlah konsumsi oksigen. Semakin sedikit jumlah detak jantung dalam takaran ideal menandakan semakin efisien penggunaan oksigen dalam tubuh (Panggalih et al., 2016). Detak jantung orang dewasa yang normal adalah berkisar 60-100 detakan setiap menit (Sipayung, Ramadhani, & Arifianto, 2018).

Terjadi modus penyembuhan sufi *magnetic healing* pada tahap ini. *Magnetic healing* yang menjadi modus penyembuhan dengan metode tasawuf bukanlah penyembuhan dengan metode terapi magnet. Terapi magnet disebut-sebut dapat meringankan nyeri, luka, dan meningkatkan proses penyembuhan. Akan tetapi klaim ini hanya memiliki sedikit dukungan dalam literatur ilmiah (Henry, Concannon, & Yee, 2008).

Di dalam tubuh manusia terdapat sifat magnetik karena mengandung unsur logam yakni besi. Unsur zat besi ini berada dalam butir darah merah (*hemoglobin*). Ion zat besi dalam darah merah ini

mengikat oksigen setelah melalui paru-paru. Darah merah ini menyerap sari makanan dan oksigen untuk mengganti sel-sel yang rusak melalui oksidasi yaitu membakar sel yang rusak dengan oksigen kemudian membentuk sel baru. Apabila dalam darah molekul hemoglobin berposisi teracak mengakibatkan kekuatan magnetik menjadi kecil. Hal ini disebabkan vektor medan magnet yang dapat saling meniadakan. Keadaan ini dapat diatasi dengan melakukan latihan memfungsikan kekuatan pikiran dan mengatur pola napas (Maiyena & Lizelwati, 2013).

Dari analisis data dengan teori berdasarkan indikator proses penyembuhan dengan metode tasawuf maka peneliti merangkai proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) pada pelaku tari sufi. Mulai dari permasalahan, beberapa pelaku tari sufi tidak ingin ketergantungan mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya, dan beberapa permasalahan psikis yang dampaknya menjadi permasalahan fisik. Pelaku tari sufi memiliki permasalahan fisik seperti sebagai berikut:

Pertama, pusing atau nyeri kepala. Pusing atau sakit kepala disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan nyeri kepala adalah stres emosional, kelemahan neuropati, postpartum, kekurangan darah. Seperti yang terjadi pada STS memiliki emosi marah, dan memilih ke kamar kemudian menari sufi (NSM2- STS- W2: L65-66).

Sedangkan faktor eksternalnya adalah dikarenakan adanya angin, bersamaan dengan suhu dingin, panas, dan kelembaban (Al'Amali, Imandiri, & Sukardiman, 2018).

Kedua, demam. Demam adalah keadaan dimana suhu tubuh lebih dari suhu biasanya atau titik tetap yaitu lebih dari 37° C. Kondisi ini dapat terjadi karena tubuh membuat lebih banyak panas dari pada yang dapat dikeluarkan oleh tubuh. Faktor internal yang menyebabkan demam adalah adanya infeksi dari mikroorganisme seperti virus, bakteri, parasit atau jamur masuk dalam tubuh. Sedangkan faktor eksternalnya adalah karena paparan panas, kekurangan cairan atau dehidrasi, alergi, dan gangguan sistem imun (Cahyaningrum & Putri, 2017)

Ketiga, maag. Maag atau gastritis adalah peradangan yang mengenai mukosa lambung pada dinding lambung terutama selaput lender lambung (Megawati & Nosi, 2014). Gastritis dapat dialami oleh semua tingkat usia maupun jenis kelamin. Kekambuhan gastritis pada penderitanya disebabkan oleh pola makan yang tidak baik dan faktor stress. Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan lambung sensitif kemudian asam lambung meningkat (Tussakinah & Burhan, 2018).

Meningkatnya asam lambung membuat iritasi dan kerusakan pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Jika keadaan ini dibiarkan makan gastritis akan semakin parah dan kronis. Produksi asam lambung juga akan meningkat jika individu mengalami stress. Stres berakibat negatif karena mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga memiliki resiko mengalami gastritis (Tussakinah & Burhan, 2018).

Ketiga, kelelahan kerja. Kelelahan kerja terjadi pada ASA ketika jam kerja lebih dijalani berakibat pada capek dan pegal-pegal (NSM5- ASA- W1: L20-22). Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan K3 dalam bekerja. K3 adalah singkatan kesehatan dan keselamatan kerja yang penting untuk seorang pekerja. Kelelahan kerja adalah kondisi saat seseorang sedang menurun efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Keadaan ini terjadi pada fisik berupa tenaga seseorang sedang melemah saat melakukan kegiatan, dengan begitu berakibat pada menurunnya ketahanan tubuh, kapasitas kerja, dan bahkan kecelakaan kerja. Kelelahan kerja dapat terjadi dari adanya rasa tidak nyaman dengan lingkungan kerja. Selain itu faktor lainnya adalah kebisingan, iklim kerja yang panas, dan pencahayaan yang buruk (Juliasa, Camelia, & Rahmawati, 2018).

Pelaku tari sufi merasakan sensasi dari permasalahan yang dialami ketika menari. Adapun sensasi yang dirasakan pelaku tari sufi terkait permasalahan yang dihadapi ketika menari sufi yaitu AN terkadang merasa capek akan tetapi rasa itu hilang dengan banyaknya perasaan bahagia (NSM1- AN- W5: L5-6). STS merasa awalnya semakin sakit kemudian berkurang hingga berhenti sakitnya menghilang (NSM2- STS- W4: L4-6). AFA merasa mual dan konsentrasi berkurang, merasakan kesembuhan secara bertahap di hari-hari berikutnya (NSM3- AFA- W5: L3-5). RAZ awalnya mengginggil kemudian saat menari mulai berkeringat hingga merasakan sembuh setelah menari (NSM4- RAZ- W6: L3-5), dan ASA terasa berat awalnya kemudian ringan setelah menari (NSM5- ASA- W5: L4-7).

Tari sufi dapat bekerja sebagai proses penyembuhan mengatasi penyebab dari adanya permasalahan yang dialami pelaku tari sufi seperti stres, emosional,

pola makan, suhu, dan tekanan darah. Adapun proses yang dapat disimpulkan dari enam indikator penyembuhan dengan metode tasawuf adalah sebagai berikut:

Dimulai dari ritual sebelum menari sufi. salah satunya adalah wudhu dan gerakan penghormatan seperti gerakan rukuk pada gerakan sholat memiliki dampak meregangkan otot-otot tubuh yakni bagian punggung bawah, paha, dan betis sehingga aliran darah menjadi lancar.

Pengelolaan dan pengaturan napas. Pola napas dalam tari sufi diperlukan untuk mengatur ritme napas. Irama napas yang sudah teratur dapat menjadikan rasa nyaman atas konsistensi napas yang terjadi. Napas yang teratur bersamaan dengan pergerakan tubuh dalam tari sufi saat berputar dapat menghantarkan pada kondisi relaks. Prosesnya adalah gerakan memutar dalam tari sufi ditekankan fokus pada satu titik fokus. Hal ini akan membuat pelaku tari sufi berrada dalam usaha untuk konsentrasi. Konsentrasi ini menjadi lebih dalam hingga menjadi kondisi hipnosis dengan adanya musik, dan kalimat zikir yang diulang-ulang. Sehingga pelaku tari sufi akan berada dalam kondisi meditatif atau tari sufi sebagai metode meditasi.

Kondisi relaksasi dan konsentrasi yang dalam ditambah kalimat positif dari zikir dapat membuat pelaku tari sufi menuju kondisi katarsis. Katarsis yaitu peluapan emosi atau perasaan yang terrepresi dapat mengurangi adanya gangguan psikis seperti stres, sehingga penyebab internal pada permasalahan yang dialami pelaku tari sufi seperti pusing dan maag dapat teratasi. Selain itu salah satu penyebab adanya gangguan stres dan emosional adalah karena pikiran irasional. Pikiran irasional ini bersifat negatif, maka dengan kondisi hipnosis yang responsif

dengan sugesti atau saran dapat memasukan sugesti positif dari zikir dan saran-saran atau nasehat dari guru.

Pelaku tari sufi mengaku pola makan lebih teratur dengan seringnya mengikuti lathan tari sufi. Hal ini terjadi pada AFA setelah menari merasa tenaganya terkuras dan ingin segera makan (NSM3- AFA- W3: L19-22). Pola makan yang sebelumnya rendah menjadi ingin makan, sehingga dapat meminimalisir penyebab gastritis terjadi. Adanya nasehat dan sugesti positif dari guru, tari sufi menjadi media untuk pengendalian diri dari *id* dan *egonya*.

Gerakan tari sufi secara tidak langsung menjadi media untuk berolahraga. Gerakan pada tari sufi yakni berputar ke arah kiri dengan kaki kiri menjadi tumpuan memerlukan mekanisme pembiasaan. Gerakan pada tari sufi dapat dikatakan sebagai media olahraga yang dikaitkan dengan mekanisme pembiasaan dapat berpengaruh pada tekanan darah. Olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Maka dari hal tersebut menjadi alasan bahwa olahraga teratur dapat menstabilkan tekanan darah (Panggalih et al., 2016).

Setelah beraktivitas olahraga tekanan darah yang sebelumnya naik akan berangsur-angsur menurun karena aktivitas pompa jantung menurun. Selain keluarnya keringat, tekanan darah tidak naik secara berlebihan karena saat berputar juga terjadi kondisi meditasi aktif. Keadaan meditasi dapat membuat perilaku tari sufi menuju gelombang otak *alpha* (Hasanat, 2018).

Maka pada saat kondisi gelombang otak pada fase tersebut hormon di otak akan saling mempengaruhi, salah satunya hormon noradrenalin yang berhubungan

dengan hormon serotonin. Hormon serotonin mengatur suhu tubuh yang membuat pelebaran pembuluh darah sehingga suhu meningkat dan keringat keluar. Kondisi tersebut menurunkan volume darah. Sehingga kondisi tekanan darah dapat tetap dalam batas ideal, dengan demikian penyebab adanya permasalahan yang dialami pelaku tari sufi dapat teratasi. Hal ini dapat menjadi proses penyembuhan pada permasalahan yang dialami pelaku tari sufi, sekaligus sebagai modal mencegah permasalahan baik psikis atau fisik terjadi lagi.

Sebagai peribadatan dalam tasawuf yang menyentuh batin dengan ritual dan pergerakan yang terjadi, tari sufi menjadi penyembuhan dengan pendekatan spiritualitas. Proses yang terjadi pada tari sufi mendorong pelaku tari sufi menuju pengalaman batin hingga menemukan kenikmatan jiwa (Arroisi, 2018). Proses tari sufi untuk metode penyembuhan banyak unsur yang menyentuh spiritualitas sehingga umumnya tari sufi ini sebagai modalitas dan mekanisme potensi. Maka dapat disimpulkan bahwa tari sufi dapat menjadi latihan dalam memfungsikan pikiran dengan sugesti positif dari zikir dan doa serta mengatur pola pernapasan dalam proses menarinya. Sehingga pergerakan tubuh pelaku tari sufi memiliki pengaruh pada kesehatan fisik dan sugesti positif dari nasehat guru dan ajaran agama seperti zikir dan doa berdampak pada kesehatan psikis hingga keduanya saling mempengaruhi untuk penyembuhan diri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa proses penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) pada pelaku tari sufi di Surakarta pada komunitas Al-Kabbani Sufi *Dance* dan Kotamasa'i (Komunitas Tari Sufi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Surakarta) terjadi dan dapat digambarkan dengan indikator penyembuhan yang terdiri dari enam indikator sebagai berikut:

Pertama, katarsis terjadi pada perlaku tari sufi ketika penari berputar. Pada gerakan ini penari sufi berkonsentrasi dan terpusat penuh sehingga menghantarkan pada kondisi katarsis. Permasalahan yang belum terselesaikan yang dialami pelaku tari sufi mengendap menjadi emosi negatif kemudian bertahan di alam bawah sadar dapat diluapkan dengan menari sufi. Pelaku tari sufi reponsif dengan sugesti berupa doa, sholawat, dan zikir, sehingga emosi negatif perlahan dapat dibuang dan sugesti positif masuk untuk menyehatkan psikis.

Kedua, pengelolaan dan pengaturan napas menghantarkan pada keadaan rileks yakni gelombang otak pada fase *alpha*. Pada fase gelombang otak *alpha* mempengaruhi hormon yang terdapat pada otak yaitu hormon noradrenalin, serotonin, dan endorphin atau dopamin. Keluarnya hormon dapat stabil pada fase *alpha*, sekresi dapat berjalan sesuai takaran sehingga fungsi hormon bekerja baik keadaan fisik dan psikis pun baik.

Ketiga, rekonstruksi kognisi merupakan mengubah atau menyusun kembali pikiran yang irasional menuju pikiran rasional. Pikiran irasional yang bersifat negatif timbul dari permasalahan yang dihadapi pelaku tari sufi. Pikiran irasional ini hasil dari masalah yang sedang dihadapi hingga membentuk keadaan tidak menerima sesuatu yang telah terjadi. Proses dalam tari sufi membuat pikiran irasional yang berupa merasa tidak sanggup menghadapi masalah, kebingungan, dan keterpurukan menjadi pikiran rasional berupa kepasrahan kepada Tuhan, mengingat nasehat guru untuk memperbaiki diri, pikiran positif bahwa akan ada jalan keluar bahwa Tuhan akan membantu setiap hambanya.

Keempat, peribadatan tasawuf sangat menjunjung tinggi adab dan konsistensi, sehingga menjadikan pelaku peribadatan tasawuf termasuk pelaku tari sufi untuk isikamah. Hal ini adalah sebuah mekanisme pembiasaan. Mekanisme pembiasaan akan membentuk keseimbangan dimensi integritas personal yaitu, keseimbangan fisik, emosi, dan intelektual. Selain itu, mekanisme pembiasaan menghadirkan guru saat menari dapat memunculkan ekspresi diri yang dapat mengurangi keadaan murung, pesimis, dan depresi akibat dari permasalahan yang dihadapi.

Kelima, pelaku tari sufi dapat mengendalikan dorongan pikiran dan perilaku sehingga dapat menyembuhkan dan menghindari gangguan kejiwaan. Pengalaman yang dialami pelaku tari sufi dapat mencapai dimensi psiko-spiritual atau struktur kepribadian yang dialami sampai kepada *superego*. Selain itu, merasa hadirnya guru akan membentuk keawasan yang

berdampak pada pemahaman dan pengendalian diri. Keadaan tersebut membuat pelaku tari sufi bisa menekan hawa nafsu dan mengendalikan dimensi yang ada dalam diri sehingga berdampak pada perilaku.

Keenam, pergerakan tubuh dan peregangan otot terjadi pada saat pelaku tari sufi menari. Hal ini membuat tekanan darah dan detak jantung meningkat. Peningkatan tekanan darah dan detak jantung masih dalam koridor keawajaran setelah menari akan terjadi penurunan karena hormon serotonin yang membuat suhu tubuh meningkat sehingga keringat keluar. Kondisi gelombang otak *alpha* adalah yang mempengaruhi kondisi hormon tersebut.

Permasalahan fisik yang dialami pelaku tari sufi dapat terminimalisir dengan tari sufi, bahkan mengalami kesembuhan. Tari sufi mengatasi penyebab gangguan dari nyeri kepala, maag, dan kelelahan yaitu stres atau emosional dan kekurangan darah. Pembiasaan yang dilakukan pelaku tari sufi saat latihan menari membuat penurunan tekanan darah setelah menari berlangsung lebih lama, sehingga dapat menstabilkan tekanan darah. Selain itu, intensitas detak jantung yang ideal menandakan konsumsi oksigen semakin ideal. Sehingga keadaan tersebut dapat menjadi proses penyembuhan dan modalitas dalam menjaga kesehatan.

B. Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti tari sufi adalah sebagai berikut:

Pertama, sebaiknya mencari narasumber yang sedang mengalami permasalahan dan ikut menyaksikan bagaimana permasalahan dapat sembuh

dengan tari sufi. Kedua, dapat lebih detail dan lebih sering dalam observasi untuk melihat perubahan yang tampak setelah menari.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, I. (terj. D. S. R. & F. B. (2001). *Kîmiyâ' al-Sa ' âdah*. Jakarta: Zaman.
- Al'Amali, M. K., Imandiri, A., & Sukardiman. (2018). Acupressure and Aromatic Gringer Herb for A Migraine. *Journal of Vocational Health Studies*, 02, 80–85. <https://doi.org/10.20473/jvhs>.
- Annisa, R., Utomo, W., & Utami, S. (2011). Pengaruh Perubahan Posisi Terhadap Pola Nafas Pada Pasien Gangguan Pernafasan. *Online Mahasiswa*, 5, 293–303.
- Arif, M., & Elvira, M. (2018). Pengaruh Teknik Pernafasan Buteyko Terhadap Fungsi Ventilasi Oksigenasi Paru. *Pembangunan Nagari*, 5(1), 45–60.
- Arroisi, J. (2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *Peradaban Islam*, 14(2), 323–348.
- Azra, A. (2008). *Ensiklopedi Tasawuf*. Bandung: Angkasa.
- Baihaqi, M. A., Nurjanah, D. S., & Chodijah, M. (2020). Analog Shocking Therapy Sebagai Metode Katarsis terhadap Ketenangan Jiwa Pada Karyawan. *Syif Al-Qulub*, 2(Januari), 1–10.
- Bakri, S. (2020). *Akhlaq Tasawuf Dimensi Spiritual dalam Kesejarahan Islam*. Sukoharjo: EFUDEPRESS.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Cahyaningrum, E. D., & Putri, D. (2017). Perbedaan Suhu Tubuh Anak Demam Sebelum dan Setelah Kompres Bawang Merah. *Jurnal IlmiahIlmu-Ilmu Kesehatan*, 15(2), 66–74.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco.
- Creswell, J. W. (terj. A. F. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Falah, A. R. (2015). *Makna Tarian Sufi Jalaluddin Rumi Di Pondok Pesantren Roudlotun Ni'mah Kalicari Semarang*. UIN Walisongo Semarang.
- Febyulan, E. (2015). Tari Jatilan Sebagai Terapi Pada Penderita Rehabilitan Gangguan Jiwa. *Seni Tari*, 4(2). <https://doi.org/10.15294/JST.V4I2.9711>
- Fitri, D. P. (2019). Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik. *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, Volume 05, 182.

- Gumiandari, S. (2012). Dimensi Spiritual Dalam Psikologi Modern (Psikologi Transpersonal Sebagai Pola Baru Psikologi Spiritual). *AICIS XII*, 1033–1052.
- Hasanat, N. U. (2018). Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *GAMAJPP*, 4(1), 22–32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Hasbiansyah, O. (2005). Pendekatan Fenomenologi : Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Mediator*, 9(56), 163–180.
- Henry, S. L., Concannon, M. J., & Yee, G. J. (2008). The Effect of Magnetic Fields on Wound Healing Experimental Study and Review of the Literature. *Plastic Surgery*, 8, 393–399.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- <https://www.facebook.com/profile.php?id=100005281711233&fref=t>. <https://www.facebook.com/tarisufi.bekas>. <https://www.facebook.com/tarisufi.bobotsar>. <https://www.facebook.com/tarisufi.bontan>. <https://www.facebook.com/Caf.-R.-J.> (n.d.). No Title.
- Istiningtyas, W., Dimyati, M., & Hidayat, D. R. (2013). *Pengaruh Teknik Katarsis Terhadap Penurunan Intensitas Perilaku Agresi Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 15 Bogor*. 140–145.
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi Agama*. Jakarka: RajaGrafindo Persada.
- Juliasa, M., Camelia, A., & Rahmawati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63.
- Kilinc, N. (2011). Mevlevi Sema Ritual Outfits and Their Mystical Meanings. *New World Sciences Academy*, 6(4), 809–828.
- Koutanaei, T. A. (2015). A Comparative Study on the Relationship between Spiral forms in Sufi Spiral Dance (Sama) and Persian Islamic Paintings. *Islamic Studies and Culture*, 3(1), 113–118. <https://doi.org/10.15640/jisc.v3n1a14>
- Kristina, A. (2019). Tari sufi dan penguatan pemahaman keagamaan moderat kaum muda muslim (studi kasus tari sufi karanganyar, jawa tengah). *Sosial Budaya*, 16(2).
- Limijatin. (2015). *Pengalaman Psikospiritual Healing Melalui Dance Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Mahendar, R. A. (2014). Makna Simbolik Gerakan Tarian Sufi Turki Jalaludin

- Rumi (1203-1273M): Analisis Semiotika Charles Sander Pierce. *CMES*, VII(1), 23–29.
- Maiyena, S., & Lizelwati, N. (2013). Kajian Analisis Magnet Dalam Tubuh Manusia. *Saintel*, 5(2), 147–152.
- Maulidiansyah, M., Rachmadi, F., & Fahdi, F. K. (2017). Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skor Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Werdha Mulis Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura*.
- Megawati, A., & Nosi, H. H. (2014). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien yang Di Rawat Di RSUD Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dignosis*, 4(6), 709–715.
- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific Evidence-Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(5), 199–209. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.132935>
- Mubarok, A. L. H. (2010). *Penghayatan Spiritual Para Penari Sufi (Studi Fenomenologi Komunitas Serdadu Aswaja Di Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek)*.
- Mujidin. (1973). Garis Besar Psikologi Transpersonal Pandangan Tentang Manudia dan Metode Penggalian Transpersonal Serta Aplikasinya Dalam Dunia Pendidikan. *Indonesian Psychological Journal*, 2(1), 54–63.
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Human Care*, 4(2), 101–107.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Nur, S. N. (2015). Sufi Healing Praktek Pengobatan Spiritual di Desa Cangkreng di Kabupaten Purworejo. *Refleksi*, 15(1), 87–105.
- Nurdin, F. S. (2018). Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terapi Terhadap Kepercayaan Diri Anak Sekolah Dasar. *Primaria Educatinem*, 1(1), 44–49.
- Nurvinta, M. (2016). Eksistensi Tari Sufi Pada Komunitas Al-Fairouz Di Kota Medan. *Seni Tari*, 5(1). <https://doi.org/10.24114/senitari.v5i1.3605>
- O’Riordan, L. (2002). *Seni Penyembuhan Sufi*. Jakarta: Serambi.
- Opsantini, R. D. (2014). Nilai-Nilai Islami Dalam Pertunjukan Tari Sufi Pada Grup “Kesenian Sufi Multikultural” Kota Pekalongan. *Seni Tari*, 3(1), 1–13.
- Panggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2016). Perbedaan Perubahan Tekanan Darah dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda. *Keolahragaan*, 3(October 2015), 218–227.

<https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.4949>

- Pasiak, T. (2002). *Revolusi IQ/EQ/SQ*. Bandung: Mizan.
- Prabowo, H. (2007). Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Tated Of Consciousness. *Penelitian Psikologi*, 12(2), 98–108.
- Rahmah, M. (2019). Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming : Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang. *Pendidikan Islam*, XI(2), 1–29.
- Rumi, J. (terj. C. S. K. (2018). *Matahari Diwan Syams Tabrizi*. Yogyakarta: Forum.
- Rusmalla, S., & Widyawati, S. (2019). *Koreografi Tari Sufi Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo*. 18(2), 171–179.
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*. Jakarta: Kencana.
- Saputra, D. R. B. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 Tahun Surabaya). *Kesehatan Olahraga*, 06(2), 222–229.
- Selkani, I. (2018). The Whirling Dervishes : An Old Heritage Recognized at Last. *Annal of Social Sciences and Management Studies*, 1(4), 1–3. <https://doi.org/10.19080/ASM.2018.01.555567>
- Setiawati, R. dkk. (2008). *Seni Tari*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Shevchuk, N. A. (2008). Hydrotherapy as a possible neuroleptic and sedative treatment. *Medical Hypotheses*, 70(2), 230–238. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2007.05.028>
- Sipayung, F. H., Ramadhani, K. N., & Arifianto, A. (2018). Pengukuran Detak Jantung Menggunakan Metode Fotopletismograf. *E-Proceeding of Engineering*, 5(2), 3664–3670.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Susana, S. A., & Subandi, M. (2020). *Terapi Ruqyah dan Kesadaran yang Berubah (Altered States of Consciousness- ASC)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syukur, A. (2012a). Sufi healing: terapi dalam literatur tasawuf. *Walisongo*, 20(2), 391–412. Retrieved from <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/walisongo/article/view/205>
- Syukur, A. (2012b). *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. Erlangga.

- Taimiyah, I. (terj. M. R. dan M. A. (2018). *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Tanzeh, A. (2011). *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras.
- Tussakinah, W., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217–225.
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori katarsis dan perubahan sosial. *Komunikasi*, 11(1), 39–52.
- Wardhana, M. (2016). *Role Of Neurotransmitter in Skin Immunity*. Denpasar: Kelompok Studi Imnodermatologi Indonesia.
- Waslah. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *Pemikiran Pendidikan Islam*, 11(2), 153–161.
- Widodo, G. G., & Purwaningsih, P. (2013). *Pengaruh Meditasi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi DI Unit Rehabilitasi Soisal Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang. 1, No. 2*, 111–118.
- Wijayanti, N. (2019). Kesenian Tari Sufi : Studi Nilai Budaya dan Potensinya Sebagai Sumber Pembelajaran Antropologi di MAN 1 Magetan. *Studi Sosial*, 4(2), 102–113. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v4i2.5557>
- Zakaria, N. A. B., Salleh, N., Rahman, Z. A., Khairuddin, W. H., & Noor, A. Y. M. (2018). As-Sama' Dhikr Dance: An Analysis Based On The Views of Islamic Scholars. *Civil Engineering and Technology*, 9(8), 1132–1139.

LAMPIRAN

A. VERBATIM INTERVIEW

Narasumber 1 : AN
 Hari dan Tanggal : 28 Januari 2020
 Waktu : 21.00 -21.20 WIB
 Durasi : 20 Menit
 Tempat : Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum mas AN.
	Itee	Wa'alaikumsalam mas.
	Iter	Boleh saya wawancara njenengan tentang ari sufi mas?
	Itee	Iya boleh mas monggo.
5.	Iter	Enggih mas maturnuwun, maturnuwun sudah diajak zikiran disini juga mas.
	Itee	O iya mas, iya monggo biar njenengan juga mengerti suasana disini mas
10.	Iter	Enggih siap mas, ini pertanyaan pertama, njenengan dulu sudah pernah menari di sebuah panggung nggih mas?
	Itee	Iya sudah pernah mas, dulu aal-awal diajak manggung di Jakarta mas.
15.	Iter	O iya mas. Ngapunten dulu sebelum atau selama berlatih tari sufi pernah mengalami permasalahan yang bisa mereda atau mengalami perubahan pada kesembuhan melalui tari sufi ini mas? entah itu dari segi emosi atau fisik.
20.	Itee	Iya dulu ketika masih SMA saya terpikirkan tentang keputusan antara surga dan neraka. Waktu SMA saya mulai pusing memikirkan disitu. Karna kan manusiawinya pada akhirnya ingin masuk surga. Dalam proses memaknai masuk surga membuat pikiran takut. Ibadah ku iki nanti tak itung. Melakukan ibadah dengan target surga. Dengan target itu membuat saya mengalami keterpurukan. Saya coba ibadah rutin dan sholat tahajud, malah saya teringat hitungan pahala saya mas.
25.	Iter	Kemudian bagaimana setelah ikut majelis zikir dan tari sufi mas?
30.	Itee	Saya mulai berubah mas, banyaknya nasehat dari syekh dari zikiran saya mulai ada perasaan tenang mas. Bukan tentang surga neraka lagi. Tapi bagaimana mencari ridho Allah. Maka dengan mengikuti jemaah zikir dan tari sufi ini yang saya ingat adalah Allah SWT. Rasanya enak, tarian sebagai ritual zikir

35.	Iter	Kalau permasalahan fisik ada ngga mas?
	Itee	Pernah mas sakit boyok atau pusing setelah whirling (tari sufi) jadi enak dan fresh. Dulu pernah sebelum manggung menari sufi penyakit ada-ada saja pernah udunen dan boyok akhirnya pasrah sama Allah SWT jadi lebih enak ditubuh.
40.	Iter	O iya mas, maturnuwun atas jawabannya mas. Kalau selanjutnya saya tanya-tanya lagi boleh mas?
	Itee	Iya mas boleh, monggo.
	Iter	O enggih lupa, ngapunten umur njenengan berapa ya mas?
	Itee	31 Tahun mas.
	Iter	Terimakasih banyak mas. Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam

Narasumber 1 : AN
 Hari dan Tanggal : Jumat, 14 Agustus 2020
 Waktu : 19.26 - 19.58 WIB
 Durasi : 32 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 2

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum mas AN. Pripun kabarnya mas?
	Itee	Wa'alaikumsalam, alhamdulillah mas. Sampeyan pripun?
	Iter	Alhamdulillah baik juga mas.
	Itee	Alhamdulillah
5.	Iter	Ngapunten mengganggu waktu njenengan terus mas hehe
	Itee	Walah santai mas
	Iter	Enggih mas, nggih niki wawancara saya untuk bab pembahasan mas. Langsung ke pertanyaan nggih mas?
	Itee	Enggih mas monggo
10.	Iter	Bagaimana perasaan mas ketika ajeng nari di panggung mas? Apakah ada perasaan <i>nerves</i> mas?
	Itee	Sebelum menari <i>nerves</i> pasti ada. Semua orang pasti mengalaminya mas.
	Iter	Itu halangan atau cobaan ketika menari ya mas?
	Itee	Ya itu yang pertama mas, yang kedua belum tau medan saat menari di panggung. Kan medan itu berpengaruh mas. Nanti kita jatuh ngga, atau medannya enak engga.
15.	Iter	Cara untuk mengatasi permasalahan tersebut bagaimana mas?
	Itee	Kita meminta dukungan kepada guru. Sebelum menari kita hadirkan guru. Kita sambungkan hati kita dengan guru. Dengan ritual sebelum menari sufi kita diwajibkan berwudhu itu juga. Jadi kaya ada power yang masuk <i>nerves</i> mereda. Jadi kita bersandar kepada guru itu mas. Puter tiga kali sekitar satu
20.		

		sampai dua menit sudah enak mas.
25.	Iter	Ketika <i>nerves</i> dan mencoba mengatasi itu apa yang dipikirkan njenengan mas?
30.	Itee	Tenang fokus memikirkan guru kita, tarik napas melalui tahan sekuat mungkin kemudian keluar lewat mulut dengan mengucap <i>Hu</i> . Ketika itu membayangkan cahaya musik masuk untuk membersihkan dan memberi power bagi kita mas. Jadi rileks optimis untuk menari sufi, karena perasaan hadirnya guru menjadi semangat.
35.	Iter	Kemudian pertanyaan selanjutnya nggih mas. Bagaimana cara njenengan mengatur pola pernapasan mas?
40.	Itee	Ya pertama itu tadi mas. Tarik napas melalui hidung tahan, keluar lewat mulut <i>Hu</i> . Itu sebelum menari kalau ketika menari sebenarnya kalau aturan aslinya dari Turki satu putaran satu tarikan napas Allah. Jadi kalau kita yang masih belum dikatakan ahlinya masih fleksibel. Karena kalau kita paksakan satu tarikan napas itu kita ngga kuat bisa goyah malahan mas. Ketika menari juga kita tetap harus sadar mas, apa yang ada di sekitar kita fokus menjaga konsentrasi dan kesadaran kita.
45.	Iter	Oo iya berarti itu ya mas.
	Itee	Iya mas, itu mas dan pengelolaan napas itu yang membuat bertahan lama ketika menari juga mas. Ya karena kita masih murid jadi pengelolaan napas kita tergantung kitanya nyaman.
50.	Iter	Oke mas, selanjutnya bagaimana perasaan mas ketika menari mas?
	Itee	Ya itu mas, itu yang kita carinya rasa mas. Kita menari untuk mencari rasa. Kita menggali rasa. InsyaAllah semua penari pernah merasakan itu mas.
55.	Iter	Bagaimana perasaan yang njenengan rasakan itu mas? Atau emosi yang njenengan rasakan? Nyaman, senang, atau terharu?
60.	Itee	Seneng sekali karena hadirnya guru didekat kita mas. Kan ini tarian cinta mas. Munculnya tarian ini kan karena adanya pertemuan dan sebuah perpisahan beliau Rumi. Ketika kita merasakan bertemu dengan beliau guru kita rasanya malu dengan diri kita sendiri mas. Ingat akan dosa dan akhirnya ingin bertaubat memperbaiki diri.
65.	Iter	Mas mulai belajar tari sufi ini sejak kapan mas kalau boleh tahu mas?
	Itee	Saya mulai belajar tahun 2007. Kira-kira bulan apa ya. Sekitar bulan Juni dulu mas
	Iter	Terus bagaimana cara atau pembiasaan njenengan agar bisa menari sufi mas?
	Itee	Saya dulu ngga main target mas. Pertamanya saya otodidak mas. Jadi ngga terus latihan terus mas. Saya let-let i kadang sebulan latihan kemudian selang beberapa bulan ngga nari lagi. Sampai bener-bener berlatih metode yang benar setelah bertemu guru

70.		saya dari Jakarta mas. Jadi setelah itu diajari tekniknya, 40 hari harus rutin sehari sekali muter.
	Iter	Setelah itu pernah merasakan dampaknya ngga mas? Maksudnya pernahkah pernah sakit kemudian sembuh dengan tari sufi ini mas?
75.	Itee	Ya pernah mas saya rasain pribadi badan berat, pilek, gembreges, selesai menari sufi ini sembuh mas. Ngga tau mas itu benar-benar dari efek tari ini atau bukan. Tapi bener-bener itu saya alami secara pribadi saya sendiri mas. Dan itu kadang terjadi juga ketika mau manggung mas. Selesai muter rasa sakit sembuh mas.
80.	Iter	Oalah iya mas. Kemudian tadi kan latihan dengan metode 40 hari rutin itu ya mas? Adakah motivasi yang menurun ketika itu mas, dan bagaimana cara mengatasinya mas?
85.	Itee	Ya itu mas saya bertemu guru, ikut majelis, bertemu dengan temen, ada jadwalnya. Kita bisa berbagi energi semangat mas. Kalau pertamanya dulu melihat dakwahnya Maulana dengan Ahmad Dani juga, oo tarian ini kok bagus ya bisa mengajak dakwah lewat sini. Dengan ini kita bisa mengajak orang berzikir dengan menari.
90.	Iter	Oke mas, luar biasa mas. Mungkin niku riyen mas pertanyaannya mas. Terimakasih banyak telah berbagi pengalaman yang luar biasa mas. Apakah boleh saya nanti tanya-tanya lagi mas untuk wawancara mas?
	Itee	Boleh mas monggo mas.
95.	Iter	Enggih mas, maturnuwun mas. Assalamu'alaikum.
	Itee	Sama-sama mas, Wa'alaikumsalam

Narasumber 1 : AN
 Hari dan Tanggal : 31 Agustus 2020
 Waktu : 09.06-09.16 WIB
 Durasi : 10 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum mas AN
	Itee	Wa'alaikumsalam mas
	Iter	Ngapunten mas kalau boleh tahu dulu sejarah terbentuknya komunitas tari sufi nggene njenengan pripon nggih mas?
5.	Itee	Jadi awal terbentuknya dulu itu tahun 2007 temen-temen Solo baru mengenal Syekh Hisyam tahun itu mas. Kemudian abah mengajak temen-temen untuk berzikir selama satu tahun. Kemudian teman-teman tertari dengan cara dakwahnya Syekh Hisyam di Jakarta dengan tarian sufi dan sholawatan. Dari situ

10.		kami temen-temen solo belajar beri'tibak cara dakwahnya syekh Hisyam makanya kita belajar tari sufi ditahun-tahun itu. setelah belajar satu tahun guru kita om A mengajak untuk tampil di Jakarta dengan nama awalnya Sebiarus bukan Al-Kabbani. Setelah pulang ke Solo banyak permintaan tampil akhirnya kita buat komunitas Al-Kabbai Sufi <i>Dance</i> .
15.	Iter	Iya mas terimakasih infonya, setelah itu kelanjutan komunitasnya bagaimana mas?
20.	Itee	Komunitas ini tidak harus dalam koridor spiritualitas komunitas ini pernah juga tampil dengan temen-temen seniman yang lain. pernah kita tampil dengan band dari Candra Malik, temen-temen perkusi, temen-temen gamelan. Jadi kita bisa masuk ke segala lini mas.
	Iter	O enggih mas, maturnuwun infonya mas.
	Itee	Nggih mas.

Narasumber 1 : AN
 Hari dan Tanggal : 17 September 2020
 Waktu : 20.35-21.09 WIB
 Durasi : 34 Menit
 Tempat : Rumah AN
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 4

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Bagaimana kabarnya mas?
	Itee	Alhamdulillah mas, njenengan pripun?
	Iter	Alhamdulillah baik mas.
	Itee	Pripun mas?
5.	Iter	Hehe, nggih niki nembe proses pengerjaan dibagian pembahasan mas.
	Itee	O iya, pripun pertanyaannya mas wau?
	Iter	Pernahkah ketika menari sufi mengingat kejadian atau permasalahan yang terjadi sebelumnya? Jika pernah, apa yang njenengan pikirkan tentang permasalahan tersebut mas?
10.	Itee	Ketika kita muter kan, dalam keseharian dunia kita tidak tau entah itu masalah, pekerjaan. Kita masih bergulat didunia itu. ketika kita mau <i>whirling</i> itu mesti kita kesampingkandan sebagai manusiawinya itu kita anggap seperti sholat. Dn ketika sholat kita harus khusyuk kan, tapi yang namanya manusia nggih kadang terbesit tek satu titik. Dan ketika nari kita fokuskan kesana, makanya krtika mau nari kita disuruh wudhu dulu. Kita sucikan secara jasmani. Yang kedua kita disuruh tawasul biar kita fokus pada satu titik fokus. Tangan kiri kita sebagai acuan titik fokus. Dan disitu sebenarnya tehnik guru membuat kita terhindar dari segala permasalahan itu. seandainya
15.		
20.		

25.		kita nari ada permasalahan keluarga, bisnis, katakan ilang kuncine. Ketika muter kita harus fokusb satu titik step by step, kita wudhu kita fokus wudhu, tawasul kita sambungkan hati kita dengan guru kita, kita ingat wajah beliau, kita ingat cahayanya beliau, disitu kita muter, ketika muter pun kayak sholat, lagi takbir tek inget kunci kita dimana, setelah Al-Fatihah kita fokus, kemudian ingat kunci lagi endogku durung tak goreng. Di <i>whirling</i> juga gitu ketika kita muter stu putaran gangguan tetp ada mas, tek tadi kok gini ya. Maka kita ditekankan mata untuk fokus ke jari. Pikiran kita mengingat guru, kita zikir, disitu kita fokus biar tidak memikirkan yang lainnya. Tapi tidak munafik ketika saya muterpun gangguan tetap ada mas. Berapa persenpun tetep ada. Berapa persen khusyuknya, mungkin hanya berapa persen satu atau lebih, atau banyak. Mungkin awal-awal kita belum bisa fokus, karena adaptasi di medan nari. Pakah karpet, lampu, musiknya <i>suport</i> , la nanti di menit dua tiga empat sudah enjoy.
	Iter	Berarti ingat permasalahan sebelumnya ya mas?
30.		
35.		
40.	Itee	Ya maka diajarkan steb by step untuk mengikis kearag sana. Kita wudhu menyegarkan, bertawasul. Kayak mau sholat kan gitu, sebelum sholat kita wudhu, pakai pakaian yang sopan, pakai wewangian, di tempat yang nyaman kan gitu.
	Iter	Apakah teringat perbuatan yang membuat dosa mas?
45.	Itee	Iya pernah mas, ketika muter terbesit itukan. Diputaran itukan ada zikrullah juga kan itu salah satu proses. Tiba-tiba ada rasa menangis itu ada. Awalnya memang teringat. Karena dengan xikir itu kan pasti Allah mengingatkan kita kan. Tapi efeknya nangis dan sebagainya kta ngga tau. Kan reaksi orang beda-beda. tapi saya yakin setiap penari merasakan tu. Karena konsepnya kan gini mas. Ketika kita menari dari, oleh, dan untuk guru, dan ditari ini kita diajarkan sebuah metode untuk hadir, ketika menari dibayangkan guru dihadapan kita. Bagaimana kita ngga mengingat dosa mas. Ketika guru didepan kita, kita kan malu mas. Kenapa dulu begini. Ada rasa itu, kita kan merasakan seakan-akan guru hadir di depan kita mas. Kalau jauhkan biasa mas karena ngga tau, seperti anak kecil penekan uwit pas ditinggal pak e buk e kerjo. Tapi nk ning ngarepe kan ngga berani mas. Kita persembahkan tari di depan guru kita. Jadi Ya Allah guru di depan saya, saya malu habis maksiat, habis banyak dosa, gini-gini. Ya nanti terus saya merasa ingin bertaubat, memperbaiki diri, dan yang nantikan berdampak pada perilaku.
50.		
55.		
60.		Jadi gitu mas penjelasannya kalau njenengan tanya itu mas. Jadi konsepnya kita hadirkan guru seakan-akan guru di depan saya.
65.	Iter	Jadi ketika malu di depan guru, itu apa yang dipikirkan mas? Kenapa ingin taubat mas?

70.	Itee	Jadi fasenya ketika menari tujuan menari kedua ketika menari kita hakikatnya menjadi seorang yang diberi ilmu oleh guru, diajari guru mas. Kita dipercaya i ilmu dari guru kita untuk mengamalkannya mas. Katakanlah tari sufi. kan ada kata sufi disitu mas. Kita membawa nama itu mas. Jadi saya merasa sudah diberi ilmu ini kok masih mendekati dosa jadi kesannya kan, wong nganggo peci kok mabuk. Jadi ketika menari menghadirkan guru, saya malu mas. Tari sufi ini menjadi ilmu yang diberikan guru kita dapat menjadi media penjag amas. Seumpama ya itu tadi, saya bukan dari lulusan pondokan mas, tapi saya make peci, pakai pakaian islami. Jadi ketika memakai ini saya merasa terjaga mas. Kata Abah bukan kita menjaga Islam, tapi Islam yang menjaga kita. Seperti halnya tari sufi, ini kan ilmu yang diajarkan guru, jadi saya menjadi rekfleksi dari guru, kan kita menjaga ilmu ini dengan apa, dengan mengamalkan. dari situ saya merasa perilaku saya berubah, lebih terjaga, menghindari perbuatan dosa, dan prasangka yang buruk mas.
75.		
80.		
85.	Iter	Enggih mas. Ternyata pertanyaan selanjutnya sudah terjawab mas. Hehe.
90.	Itee	O iya mas. Dulu pertama saya mengenal tari sufi itu 2007 melalui om A. Kemudian kita ikut Abah zikiran hingga 2009. Awal mulai tari sufi ini dikenal itu ketika diminta bapak Jokowi menggung mas. Ketika itu pak Jokowi melihat tarian yang tampil saat Syekh Hisyam datang ke Jakarta, dan acaranya Candra Malik. Ketika itu Jokowi minta dari om A di Jakarta dan menghubungi kami yang di Solo mas. Nah, mulai itu tari sufi mulai dikenal di Kartosuro bahkan di Solo ini. bahkan dulu sempat ditolak mas. Banyak yang memepertanyakan. Tapi Abah I menguatkan saya mas. Bahwa itu ada di sebuah kitab kata Abah I. Kita muali diundang tampil di acaranya Kiyai Budi, mulai saat itu kita tampil di acara Pak yai-yai yang sudah besar dikenal masyarakat. mulai saat itu yang mengecam kami mereda mas. Jadi masyarakat yang mempertanyakan pun mulai menerima karena Pak Yai yang dianutnya pun membawakan tarian ini dalam acaranya mas.
95.		
100.		
	Iter	O iya mas, dulu perjuangan ya mas.
	Itee	Iya mas.
105.	Iter	Enggih mas terimakasih banyak ya mas.
	Itee	Sami-sami mas.

Narasumber 1 : AN
 Hari dan Tanggal : 3 November 2020
 Waktu : 11.32- 11.37 WIB
 Durasi : 5 Menit
 Tempat : Whatsapp

Nama Peneliti : Fian Rizkian Surya Pambuka
Wawancara ke : 5

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum, ngapunten mengganggu malih mas. Mau tanya lagi mas. Dulu ketika sakit seperti pusing, atau lelah perjalanan jauh menuju acara untuk menari sufi. Apa yang dirasakan sakit tersebut saat menari mas?
5.	Itee	Kadang bisa fresh tidak terasa sakit mas. Kadang juga capek terasa, Cuma kalah dengan rasa bahagianya ketika menari.
	Iter	Terimakasih mas sebelumnya.
	Itee	Sama-sama mas.

Narasumber 2 : STS
Hari dan Tanggal : 4 Februari 2020
Waktu : 21.15-21.30 WIB
Durasi : 15 Menit
Tempat : Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro
Nama Peneliti : Fian Rizkian Surya Pambuka
Wawancara ke : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum mas,
	Itee	Wa'alaikumsalam mas
	Iter	Ngapunten saya angsal info saking mas AN njenengan juga anggota majelis dan komunitas tari sufi nggih mas?
5.	Itee	Enggih mas benar mas.
	Iter	Ini saya mau wawancara tentang tari sufi boleh mas?
	Itee	Iya mas, silakan monggo mas.
10.	Iter	Enggih mas, sebelumnya kalau boleh tau umur njenengan pinten mas?
	Itee	23 tahun mas
	Iter	Njenengan sebelumnya sudah menari sufi atau manggung berapa kali mas?
15.	Itee	Wah lupa mas, sudah beberapa kali mas dengan mas AN.
	Iter	Oalah enggih mas, pernahkan mengalami dampak positif dari ikut zikir dan tari sufi ini mas?
	Itee	Iya mas banyak mas. Dengan ikut zikiran saya merasa tenang dan emosi beda dengan sebelum-sebelumnya.
20.	Iter	Pernakah njenengan mengalami permasalahan kemudian mulai reda dengan adanya tari sufi ini mas?
	Itee	Pernah saya mas waktu itu saya kaya nantang diri sendiri, jadi waktu itu saya berpikir masak saya minum obat terus. Saya coba menari sufi muter lima menit dua kali, alhamdulillah setelah itu tubuh enak dan nyaman.

25.	Iter	Oalah iya mas. Terimakasih banyak mas jawabannya. Mungkin nanti kalau saya tanya atau wawancara lagi boleh mas?
	Itee	O iya boleh mas. Santai mas.
	Iter	Oke mas maturnuwun. Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam

Nama Narasumber 2 : STS
 Hari dan Tanggal : Rabu, 22 Juli 2020
 Waktu : 14.30 -15.10 WIB
 Durasi : 40 Menit
 Tempat : Rumah STS
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 2

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum mas, langsung mawon nggih mas?
	Itee	Wa'alaikumsalam nggih mas, monggo.
	Iter	Bagaimana penngolahan napas mas ketika menari mas? Seumpama dengan zikirnya itu bagaimana mas?
5.	Itee	“Saya mengatur pola napas dengan bersama zikir mas. Jadi ditarik itu dengan “Hu” kemudian dikeluarkan “Allah”. “Ketika menari ingat gerak, ingat napas kita, nanti terasa mas.”
	Iter	Salah satu cara agar bisa menari sufi apa mas?
10.	Itee	Salah satunya itu kebiasaan.eee, dengan apa namanya mas kalau kita harus melihat satu titik fokus?e
	Iter	Konsentrasi?
15.	Itee	Iya konsentrasi, kalo kita latihan pertama itu jadi ada menggunakan sebuah cara. Kita melihat satu titik mata kita itu kita ngga akan pusing. Jadi jempol diitaruh di depan mata saat muter, mata fokus ke jempol itu.
	Iter	Dulu pernah punya riwayat sering sakit pusing ya mas?
	Itee	Nggih
	Iter	Dan dengan menari sufi itu sakitnya hilang ya mas?
20.	Itee	Iya dengan tari sufi
	Iter	Berapa kali menari mas biar pusingnya hilang?
	Itee	Itu latihan saya itu kurang lebih du minggu. Dua minggu itu kurang lebih saya latihan enam kali, jadi satu minggunya tiga kali. Jadi kalau tidak salah latihan ke enam saya tidak pusing di panggung.
25.	Iter	Sebelumnya katanya pernah puny riwayat pusing bukan karena latihan tapi karena darah rendah ya mas?
	Itee	Iya
	Iter	Kemudian itu sembuh dengan seiring mas ikut latihan tari sufi mas?
	Itee	Iya

35.	Iter	Kemudian, bagaimana perasaan emosi yang mas rasakan sebelum menari sufi?
	Itee	Pertamanya kita itu menghormati atau menghadirkan seorang guru. Kemudian ketika melakukan sebuah media tari sufi itu terus kita akan terbayang, kesalahan kita ego kita, semuanya itu akan muncul mas. Jadi media ini seperti kita berdiam diri, kita merenung sebuah kesalahan kita seperti itu. Jadi saat itu rasanya nangis. Kenapa seperti itu terjadi dan lain sebagainya. Pernah teringat orangtua dan kesalahan, dan mestinya banyak mohon ampun sama Allah.
40.	Iter	Terus, sebelumnya mas memandang atau berekspektasi tentang tari sufi itu bagaimana mas?
45.	Itee	Sebelumnya, apa sih kaya tarian-tarian. Pertamanya sebuah tarian saja. Kaya tarian lain banyak di Indonesia itu. Ternyata mengenal tarian berputar itu ada maknanya. Jadi ekspektasi saya jauh dari pemikiran saya sendiri sebelumnya.
	Iter	Setelah menjalani ikut dan mempelajari tarian ini gimana mas?
50.	Itee	Ya, enjoy mas. Ya saya lebih apa ya? Lebih bangga, ya walaupun kita tidak boleh sama guru saya mengatakan kita itu tidak boleh bangga pada diri kita. Saya sendiri bersyukur masuk di tarekat ini. Jadi lebih merasa dapat memperbaiki diri kita.
	Iter	Berarti berbeda ya mas sebelum dan setelah mengikuti tarekat dan berlatih tari sufi ini?
55.	Itee	Ya berbeda.
	Iter	Jadi menurut mas, tari sufi ini bagi mas sendiri jadi apa di kehidupan mas?
60.	Itee	Jadi untuk saya pribadi pengalaman saya. Terlepas dari diam duduk itu saya menggunakan media tari sufi, jadi lebih tenang untuk menurunkan ego saya. Jadi sebuah anugrah untuk diri saya pribadi, untuk memecahkan masalah saya ketika saya mempunyai emosi lebih dari sebelumnya. Jadi bisa menurunkan emosi.
65.	Iter	Jadi sebelumnya memiliki emosi pas perdebatan atau masalah langsung emosi mas?
	Itee	Ya biasanya saya langsung muni-muni mas. Setelah sekarang kamar saya tutup terus nari sufi sudah.
70.	Iter	Berarti kaya media meditasi sendiri ya mas?
	Itee	Ya intinya bermanfaat untuk merilekskan badan kita juga.
	Iter	Saya juga pernah ikut meditasi buat terapi mas.
	Itee	Nggih, niku nggih saget ngge terapi. Jadi saat kita sakit kepala kita medianya itu dengan diam diri jangan gerak, gerak ingat napas mengalir kemana mengarahkan napas. itu ada yang meragakan di majelis Zawiyah itu.
75.	Iter	Kemudian lanjut lagi ya mas. Ketika sebelum menari sufi itu sebelumnya ada angan-angan ngga mas?

80.	Itee	Pertamanya menghadirkan guru dulu mas. Jadi ketika beliau kaya hadir kita merasakan. Na itu kepinginan itu lebih bawa saya aja langsung kesana. Sampe kaya gitu mas, jadi merasakan betapa nyamannya ketika beliau hadir dan ketika beliau melihat.
	Iter	Kalau tentang keinginan tentang keduniawian mas?
85.	Itee	Kalau saya sampai sekarang ngga ada mas. Kalau dulu pertama itu mikir saya wah tari sufi bisa buat pentas. Nanti di bayar dan lain sebagainya. Dulu sempet mikir seperti itu. pastilah kebanyakan orang mengalami itu. kalau kita dapat job egensi itu kan lumayan. Tapi teru berpikir kok ngarahnya kesitu ya. Makanya kita itu zikir dan tari sufi itu tidak boleh dipisahkan. Jadi tidak boleh nari sufi aja gitu. Jadi itu gunanya zikir. Maka tari sufi ini sebagai media.
	Itee	Memang dulu saya berpikir wah lumayan dapat empat ratus lima ratus. Jadi kalau orang sudah masuk tari sufi dan ninggalin zikiran pasti orang itu mikirnya dunia. Sekarang mikirnya jadi mencari kebermanfaatan dan ridho Allah. Makanya kan dulu kan njenengan mau tanya tari sufi ikut zikir dulu.
95.	Iter	Hehe, enggih mas. Iya mas dulu memang pernah nari sufi belum tau metode dan caranya. Belum ikut zikir itu jadinya pusing terus mual. Nggih maturnuwun mas sakderenge. Menawi mengke tasih ada pertanyaan selanjutya kula tanya njenengan lagi nggih mas?
	Itee	Nggih mas, santai mawon.
100.	Iter	Nggih mas. Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam

Nama Narasumber 2 : STS
 Hari dan Tanggal : 2 Oktober 2020
 Waktu : 10.20-10.36 WIB
 Durasi : 16 Menit
 Tempat : Rumah STS
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Permisi mas, Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam, priapun mas?
	Iter	Hehe, enggih ngapunten mengganggu waktunya, niki wawancara malih mas.
5.	Itee	O iya santai mawon mas. Monggo mas
	Iter	Nggih niki langsung nggih mas, eee tentang apakah ketika menari njenengan teringat akan permasalahan yang pernah atau yang sedang mas hadapi mas?
	Itee	Kalau saya permasalahan pribadinya itu mungkin dihadapkan dengan orangtua. Ngga tau kalau otang lain. Kaya dijebleske
10.		

15.		mas hehe, jadi teringat Gusti Allah. Jadi ya Allah kok disik pernah ngene ya. Jadi tari ini sebagai media, sebagai memperbiki diri sebagai pendekatan diri itu bisa.
	Iter	Kemudian ketika pengalaman itu teringat pikiran selanjutnya bagaimana mas?
20.	Itee	Pikirannya, ya ngopo tek ngunu selanjutnya itu menyesal mas. Istigfar. Menyesali perbuatan walau masih terulang-ulang. Ya mungkin kita tarafnya baru belajar mas. Dikasih masalah ini, saya introspeksinya disitu mas. Tuhan ketika memberi maslah, ya kadang kok ngunu. Tapi disitu saya belajar bahwa mungkin kita harus muhasabah diri. saya berpikinya di situ. Untuk muhasabah diri.
	Iter	Kaya terbayangkan ngten nggih mas?
25.	Itee	Iya mas, adi koyo dielingke. Nek ga gocekan mbi guru ya rasane abot emosi-emosi wae mas.
	Iter	Kalau pada pengen dalian diri pripun mas, pernahkah merasakan itu mas?
30.	Itee	Iya pernah merasa terkendali, mengendalikan nafsu. Tapi terkadang mungkin karna setannya teralalu kuat. Dulu kalau emosi saya tinggi, saya ke kamar tutup terus nari sampek los. Kadang menemukan kaya ada suara masuk. Tapi bukan bisikan. Kaya terasa nasehat. Nasehat guru it mas, yang dulu lupa teringat kembali.
	Iter	O iya mas. Terimakasih banyak mas atas jawabannya.
35.	Itee	Nggih mas sami-sami mas.

Narasumber 2 : STS
 Hari dan Tanggal : 3 November 2020
 Waktu : 11.38- 11.43 WIB
 Durasi : 5 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 4

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum, ngapunten mengganggu malih mas. Mau tanya lagi mas. Dulu ketika sakit seperti pusing, apa yang dirasakan sakit tersebut saat menari mas?
5.	Itee	Awalnya makin sakit mas, tapi setelah beberapa menit berkurang dikit demi sedikit sampai sakit kepalanya hilang, habis itu berhenti dan enakan mas.
	Iter	Terimakasih mas sebelumnya.
	Itee	Sama-sama mas.

Narasumber 3 : AFA
 Hari dan Tanggal : 5 Februari 2020

Waktu : 14.20 – 14.30 WIB
Durasi : 10 Menit
Tempat : Tempat Kerja AFA
Nama Peneliti : Fian Rizkian Surya Pambuka
Wawancara ke : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum,
	Itee	Wa'alaikumsalam,
	Iter	Apakah bolleh saya tanya tentang tari sufi mba?
5.	Itee	Iya boleh silakan
	Iter	Sebelumnya berapa umur mba?
	Itee	Saya 23 tahun.
10.	Iter	Ini saya sedang melakukan penelitian tentang tari sufi, apakah mba sudah lama ikut latihan tari sufi
	Itee	Iya sudah lumayan, saya latihan tari sufi berbulan-bulan dan akhirnya bisa.
	Iter	Sebelumnya sudah menari sufi atau manggung?
15.	Itee	Iya saya sudah sering menari di sebuah acara gitu juga.
	Iter	mmm, pernahkah dulu mengalami permasalahan entah itu fisik atau psikis kemudian merasa ada perubahan pada kesembuhan dari menari sufi ini?
	Itee	Saya punya sakit maag, sering kambuh, telat makan dikit kambuh.
20.	Iter	Kemudian bagaimana mba?
	Itee	Dulu saya ikut latihan tari sufi dan latihan dirumah sendiri. Tari sufi saya jadikan media olahraga di pagi dan sore hari. Akhirnya beberapa bulan ini tidak penah kambuh lagi sakit maag.
	Iter	Mmm, berarti sudah jarang kambuh ya maagnya?
25.	Itee	Iya selama ini ngga kambuh lagi sih.
	Iter	Sebelumnya apakah belum minum obat?
	Itee	Sudah tapi ya masih sering kambuh, na pas sering ikut latihan dan menari sufi sudah tidak kambuh lagi.
30.	Iter	Okey, mungkin itu pertanyaannya mba. Kalau selanjutnya tanya-tanya lagi apakah boleh?
	Itee	Iya boleh kok.
	Iter	Oke maturnuwun. Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam

Nama Narasumber : AFA
Hari/Tanggal : 28 Juli2020
Waktu : 13.57 -14.17 WIB
Durasi : 20 Menit
Tempat : Tempat Kerja AFA

Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
Wawancara ke : 2

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum mba
	Itee	Wa'alaikumsalam
	Iter	Oke, langsung saja ke pertanyaan ya mba
	Itee	Iya
5.	Iter	Berapa lama latihan tari ssufi dari sebelum bisa sampai bisa?
10.	Itee	Ee beda-beda sih, nek aku pribadi itu. Aku bener-bener bisa itu sekitar empat sampai lima bulan. Dulu kan aku pernah latihan sekali terus habis itu aku sakit. Aku panas muntah demam. Habis itu kapok ngga mau latihan lagi. Tapi karena aku tertarik dan ada niat yang besar akhirnya meskipun aku sakit tapi aku latihan terus. Akhirnya bisa, sebenarnya tiga bulan itu aku sudah bisa tapi belum seimbang. Napas masih ngos-ngosan dan belum bisa konsentrasi. Tapi setelah empat samapi lima bulan sudah berani naik ke atas panggung.
15.	Iter	Kemudian bagaimana cara mba mengolah napas saat menari?
20.	Itee	Pertama kita harus tenang dulu. Misalnya sebelum kita nari ada masalah mungkin berantem sama teman atau apa. Itu pasti bakal berpengaruh ke napas kita. Tapi sebelum nari aku lupain masalah ku dulu, aku tenangin diriku dulu. Agar narinya itu bisa tenang bisa ngolah napas. kalau nari ngga bisa ngatur napas sampai ngeh-ngehan, akhirnya dadanya sakit. Terus ngga kuat lagi buat nari.
25.	Iter	Itu kan sebelum nari ya, kalau pas nari cara pengolahan napas biar ngga ngeh-ngehan itu bagaimana?
30.	Itee	Kalau aku sebelum nari itu kan ada ritualnya ya. Yang pertama wudhu dulu. Habis itu sholat jamaah kalau itu bertepatan dengan sholat wajib. Habis itu kita zikir, kemudian sholawat, tawasul, habis tawasul kita doa. Nah disaat itu, saat diri kita melakukan ritual diri kita itu merasa tenang. Otomatis napas kita itu ikutan teratur kalau kita tenang.
35.	Iter	O berarti seperti itu ya
	Itee	Iya, kalau aku pribadi tarik napas dalam-dalam aku baca Bismillahirrohmanirrohim terus aku buang itu aku lakukan tiga kali. Terus sebelum nari kan kita ada gerakan tangan disilangkan di dada itu kan kita baca doa baca sholawat. Pada saat itulah kita mengatur napas kita.
	Iter	Ketika membaca doa dan sholawat itu atau pas gerakan itu apa yang kamu pikirkan atau rasakan?
40.	Itee	Pertama yang saya pikirkan itu dosa. Dosa-dosa saya. Ketika ingat dosa saya itu saya merasa makhluk yang banyak dosa di dunia. Yang ada dipikiran aku.
	Iter	Kemudian ketika ruku apa yang kamu pikirkan dan rasakan?

45.	Itee	Aku mencoba untuk rileks soalnya habis ruku itukan kita bangun ya, kemudian muter. Habis ruku itu aku mulai sudah melepaskan beban. Beban yang aku rasakan, entah itu merasa mempunyai dosa, beban hidup masalah aku. Aku mencoba rileks.
	Iter	Adakah keinginan untuk memperbaiki diri, atau adakah motivasi ingin memperbaiki setelah memikirkan itu semua?
50.	Itee	Setelah mengingat masalah atau dosa itu pas aku nari. Aku beda-beda. misal hari ini ada masalah terus merenung. Kemudian kepikiran Ya Allah ternyata aku dosa banget ya gitu. Pas aku ruku itu rasanya ya udahlah gitu. Aku melepaskan seluruh beban itu. akhirnya aku kan berdiri pas aku muter itulah rasanya aku itu berderai air mata. Pas muter itulah aku meluapkan seluruh emosi ku. Jadi kadang banyak penari yang pas nari itu nangis. Jadi aku pribadi gitu. Dulu pernah banyak masalah terus nari. Jadi ngga ngolah napas, habis itu ngo-ngosan, jadi habis ngos-ngosan itu capek, jadi aku langsung lupa semua masalah, itu pas emosiku lagi naik-naiknya.
60.	Iter	Kemudian pas nangis itu apa yang kamu pikirkan?
	Itee	Bayangan sih, payangan pas kejadian itu terjadi.
	Iter	Oke kemudian, bagaimana cara pembiasaan untuk bisa nari sufi ini sebelumnya?
65.	Itee	Kalo awal-awal itu aku membuat agenda rutin setiap harinya. Pagi dan sore gitu aku agendakan, habis sholat shubuh dua menit dan sorenya itu setelah sholat ashar itu tiga menit. Dan itu berlangsung kira-kira satu bulan. Setelah itu rutinan ku nari itu pas ada agenda Kotamasa'i dan di komunitas ku di daerahku.
70.	Iter	Kalau dari guru adakah amalan dari guru yang kamu jaga atau yang harus kamu lakukan?
	Itee	Ada, jadi sebelum kita di baiat kita puasa dulu, puasa selama tiga hari dan ngga boleh putus. Setelah selesai kita di baiat oleh guru.
	Iter	Adakah ketika berlatih tari sufi ini menghadapi halangan-halangan?
75.	Itee	Ada, kadang kakiku keram.
	Iter	Kemudian cara atau motivasi untuk mengatasi permasalahan kamu bagaimana?
	Itee	Seneng aja sih. Orang kalau sudah seneng tetap dilakukan. Karena niat dari awal sudah pengen dan seneng.
80.	Iter	Lalu dari tari sufi ini adakah merubah cara berpikir kamu dari sebelumnya?
85.	Itee	Kalau dari pola pikirku sih ngga ada perubahan. Padahal kan tri ini sebenarnya mengajarkan ikhlas dan sabar tapi Cuma pola pikirku dari dulu memang sudah begini karakter. Jadi kalau aku keras kepala kemudian nari sufi jadi ngga keras kepala itu ngga bisa. Menurutku untuk pola pikir aku tetep gini sih.
	Iter	Kalau seumpama ketika sedang menari dan menangis itu kan seperti masalah sudah ngga terpikirkan lagi ya?

90.	Itee	Sebenarnya kalau ada masalah kita nari itu kita kemudian merasa tenang dan los. Itu tetap masih ada sisa-sisa, jadi ngga bisa losnya itu hilang ngga kepikiran lagi. Mungkin ya saya merasa setelah menari itu meredakan dan emosi itu lebih terkendali.
95.	Iter	Ketika emosi itu berhasil kamu tenangkan atau kendalikan, kemudian apa yang kamu pikirkan disitu?
100.	Itee	Aku berusaha berdiskusi dengan diriku sendiri. Dengan hatiku sendiri. Ya walau kadang butuh mendiskusikan dengan orang lain. jadi kalau kita nari kita kan juga doa disitu. Jadi ibarat kita ngobrol dengan Allah, tapi beda lagi kalau berdiskusi dengan manusia kan kita langsung dijawab. Mungkin belum tentu orang itu memberikan saran yang tepat. Tapi setidaknya ada tempat buat diskusi. Jadi hampir sama ada tempat untuk curhat gitu.
105.	Iter	Kemudian setelah menari sufi, adakah kepasrahan yang kamu rasakan dari masalah yang kamu hadapi?
	Itee	Ya ada, yaudahlah mungkin ini sudah kehendaknya. Ya udah itu saja, yaudah mungkin ini sudah jalannya. Mungkin memang Allah ngasihnya gini. Mungkin jalanku, mungkin ini cobaan buatku, mungkin ini takdirku.
110.	Iter	Berarti ini menjadi motivasi tersendiri untuk kamu bergerak lagi ya?
	Itee	Iya
	Iter	Oke terimakasih banyak sebelumnya. Mungkin sekarang itu dulu, kalau seumpama nanti tanya lagi apakah boleh?
115.	Itee	Oke
	Iter	Oke terimakasih banyak. Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam

Nama Narasumber : AFA
 Hari/Tanggal : 5 September 2020
 Waktu : 20.34-20.44 WIB
 Durasi : 10 Menit
 Tempat : Ruang tamu kos AFA
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam
	Iter	Nggih ini wawancara selanjutnya mba.
	Itee	Iya
5.	Iter	Eee disini saya ingin bertanya tentang wawancara saya dulu yang menyangkut penyakit maag njenengan.
	Itee	Ya

10.	Iter	Apa latar belakang mba mempunyai sakit tersebut?
	Itee	Pertama keturunan kedua pola makan. Ya itu saja.
15.	Iter	Kemudian maag itu mulai sembuh dilatihkan tari sufi ke berapa mba?
	Itee	Tidak terlalu memperhatikan.
20.	Iter	Berarti ngerasa tiba-tiba sembuh gitu?
	Itee	Iya jadi ngerasa kok aku jarang ya sakit mah gitu. Setelah beberapa bulan nari dan rutin ikut pelatihan tari sufi itu aku sadar. Eh kok ngga sakit maag lagi ya.
25.	Iter	Apa yang dirasakan kok bisa maagnya itu ngga kambuh lagi ?
	Itee	Aku rasa makan ku jadi banyak, karna kadang menguras tenaga nari itu. jadi pas sebelum dan sesudah nari itu pengennya makan dan saya turuti. Karna kalo nari sebelumnya ngga makan itu jadi lemes pas nari.
	Iter	O iya mba. Mungkin itu dulu yang bisa saya tanyakan mba. Terimakasih banyak mba
	Itee	Oke

Narasumber 3 : AFA
 Hari/Tanggal : 15 September 2020
 Waktu : 13.26 – 13.36 WIB
 Durasi : 10 Menit
 Tempat : Ruang tamu kos AFA
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 4

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum mba
	Itee	Wa'alaikumsalam
5.	Iter	Saya mau wawancara memperdalam wawancara sebelumnya tentang tari sufi mba
	Itee	Iya silakan
10.	Iter	Kan sebelumnya mba AFA mengatakan ketika wawancara sebelumnya mengatakan ketika menari sufi terpikirkan tentang masalah?
	Itee	Jadi ketika aku nari itu pasti terpikirkan masalah aku. Dan rasa penyesalan itu pasti ada. Aku menyesal. Ya aku terpikirkan ingin memperbaiki diri dengan usaha.
15.	Iter	Seperti apa pikiran setelah ketika menari sufi tentang masalah tersebut?
	Itee	Iya sebelumnya itu terpikirkan tentang masalah. Contoh, aku pernah memiliki permasalahan tentang penipuan, niatku nolong tapi malah ditipu. Padahal aku sudah baik dengan orang yang menipuku itu. Jadi ya aku berpikir aku harus lebih hati-hati lagi

20.		dengan orang baru, dan ngga mudah percaya banget gitu.
	Iter	O iya terimakasih banyak mba AFA
	Itee	Iya sama-sama

Narasumber 3 : AFA
 Hari dan Tanggal : 3 November 2020
 Waktu : 11.43- 11.48 WIB
 Durasi : 5 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 5

Baris	Subjek	Percakapan
1. 5.	Iter	Assalamu'alaikum, ngapunten tanya lagi. Dulu ketika sakit seperti maag, apa yang dirasakan sakit tersebut saat menari ?
	Itee	Mual, konsentrasi jadi berkurang. Misal hari ini aku sakit maag sudah seminggu terus nanti malem nari ngga bisa langsung sembuh. Sembuhnya setelah beberapa kali nari gitu.
	Iter	Terimakasih sebelumnya.
	Itee	Sama-sama.

Narasumber 4 : RAZ
 Hari/Tanggal : 6 Februari 2020
 Waktu : 15.15 – 15.30 WIB
 Durasi : 15 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1. 5.	Iter	Assalamu'alaikum, apakah benar dengan RAZ? Saya Fian Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Surakarta sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi
	Itee	Wa'alaikumsalam kak, iya adakah yang bisa saya bantu?
	Iter	Apakah boleh saya tanya tentang tari sufi mba RAZ?
	Itee	Iya boleh kak silakan
10.	Iter	Sebelumnya berapa umur mba?
	Itee	Saya 20 tahun kak.
	Iter	Ini saya sedang melakukan penelitian tentang tari sufi, apakah mba sudah lama ikut latihan tari sufi?
	Itee	Mmm iya sudah sejak SMA kalau ngga salah dulu.
15.	Iter	Sebelumnya sudah menari sufi atau manggung di sebuah acara ?
	Itee	Iya pernah di kampus, diajak temen, kemudian sama abah juga.
	Iter	RAZ pernahkah dulu mengalami permasalahan entah itu fisik atau psikis kemudian merasa ada perubahan pada kesembuhan

20.		dari menari sufi ini?
	Itee	Pernah saat itu pas nenek saya meninggal, nenek kesayangan pokok e. Saya nangis sampai lama terus ditanya pelatih “kamu kenapa menangis?”ba’da saya saya jelaskan akhirnya saya disuruh menari. Kata pelatih “nari aja insyaallah kesedihanmu akan berakhir”. Saya menari sambil menangis mas. Ba’da nari benar-benar terjadi mas. Saya itu rasanya kayak langsung ikhlas.
25.	Iter	Oalah iya RAZ berarti langsung tenang gitu ya ?
	Itee	Iya kak.
	Iter	Okey, mungkin itu pertanyaannya mba. Kalau selanjutnya tanya-tanya lagi untuk memperdalam boleh?
	Itee	Iya boleh kak
	Iter	Oke maturnuwun. Assalamu’alaikum
	Itee	Wa’alaikumsalam

Narasumber 4 : RAZ
 Hari dan Tanggal : 7 Februari 2020
 Waktu : 14.00 – 14.15 WIB
 Durasi : 15 Menit
 Tempat : Kampus IAIN Surakarta
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 2

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu’alaikum RAZ
	Itee	Wa’alaikumsalam kak.
	Iter	Ini saya mau memperdalam pertanyaan yang kemarin hehe
	Itee	Iya kak silakan kan gimana kak?
5.	Iter	Dulu ketika ada permasalahan itu sudahkah mencari solusi untuk menghilangkannya sebelum nari sufi?
	Itee	Sebenarnya saya kalau ada permasalahan itu lebih senang tak pedam kak.
	Iter	Kemudian?
10.	Itee	Pelampiasannya biasanya marah pada diri sendiri dan pada teman sendiri gitu kak. Tapi setelah sering ikut latihan tari sufi ini lebih tenang sih kak. Marahnya itu ngga marah banget. Dah rasanya lebih tenang gitu kak.
	Iter	Kalau permasalahan pada fisik bagaimana RAZ?
15.	Itee	Pernah sakit panas banget badan saya, ba’da nari eh sembuh beneran. Waktu pusing juga pernah, tapi ngga lama-lama narinya, bakda itu juga langsung sembuh. Ketika sakit gigi juga bisa sembuh. Waktu itu bener-bener sambir dzikir dan fokus bukan asal nari, alhamdulillah sembuh.
20.	Iter	Sebelumnya ngga minum obat dulu?
	Itee	Engga kak.

25.	Iter	Kenapa ngga minum obat dulu?
	Itee	Kalau minum obat itu rasanya malah terus ngantuk agak males gitu kak. Efek dari obat itu kan ngantuk kak
	Iter	Berarti kalau ada permasalahan seperti pusing, panas, atau skit gigi lebih milih nyoba tari sufi dulu?
	Itee	Iya kak kalau tari sufi efeknya kan tenang tapi ngga ngantuk jadi tetap bisa beraktivitas. Tapi untuk permasalahan fisik yang ringan kak.
30.	Iter	Oke kalau gitu RAZ. Terimakasih atas kelonggaran waktunya. Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam kak.

Narasumber 4 : RAZ
 Hari dan Tanggal : 28 Juli 2020
 Waktu : 18.54 -19.09 WIB
 Durasi : 15 Menit
 Tempat : Rumah RAZ
 Nama Peneliti : Fian Rizkian Surya Pambuka
 Wawancara ke : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Oke, Assalamu'alaikum mba RAZ
	Itee	Wa'alaikumsalam kak
	Iter	Oke langsung saja nggih mba.
	Itee	Iya
5.	Iter	Yang pertama, bagaimana pengolahan napas sebelum menari?
	Itee	Kalau saya sendiri biasa sih kak, tapi kalo pas nari ada pengolahan napas disitu.
	Iter	Pengolahan napasnya itu bagaimana?
10.	Itee	Pas nari kan muter itu biasa, tapi pas nari gerakan tangan keatas na itu kita tarik napas pas sampai di atas dibuang gitu.
	Iter	Sebelum itu berarti biasa ya berarti?
	Itee	Iya biasa.
	Iter	Kalau zikir dan ritual sebelum nari itu ada ya dari guru?
15.	Itee	Iya ada, yang pertama gerakan tangan di silangkan di dada gini itu kan membaca syahadat tiga kali kemudian rukubaca istigfar tiga kali, terus pas muternya di dalam hati Allah.
	Iter	Ketika zikir Allah itu adakah dengan mengolah napas?
	Itee	Kalo nari kan jantungnya deg-deg gitu. Jadi mengikuti irama jantung itu Allah-Allah gitu. La pas itu, ngikuti alunan jantung.
20.	Iter	Ketika menari apa yang dipikirkan?
	Itee	Biasanya kalau bener-bener konsen, pikiran konsen itu ngga ada apa-apa Cuma mengikuti lagu sama zikiran itu. kaya otomatis gitu kak. Tapi kalau tidak konsen sampai kemana-mana mikir ini itu ini itu. tapi kalau konsen dunia itu kaya lepas gitu.beneran itu

25.		saya sendiri merasakan.
	Iter	Ibaratnya itu seperti apa?
	Itee	Apa ya?kaya ngga ada gitu, kosong blong, pokoknya adanya mung Allah Allah Allah. Gitu, pikiran sama hati gitu.
	Iter	Trenyuh gitu ya?
30.	Itee	Iya trenyuh, rasane MasaAllah gitu, nyaman, nyaman banget. Isinya zikir.
	Iter	Kalau ketika sedang mengalami permasalahan seperti sakit pusing atau emosi sedang tidak stabil gitu kemudian menari sembuh itu pernah ya?
35.	Itee	Iya pernah
	Iter	Terus eapa yang dipikirkan ketika menari saat itu?
	Itee	Kalau ketika menari ada masalah ya kepikiran masalah itu. tapi nanti kalau <i>ba'da</i> nari kaya ada yang nenangin gitu lho. Udahlah nanti pasti ada jalan keluar gitu.
40.	Iter	Ketika menari itu sebelum dan ketika menari seringnya mengingingat atau merasakan apa?
	Itee	Banyak kalau merasakan ya itu tadi kadang seneng kadang ada kaya sedih keingat sesuatu yang dulu.
45.	Iter	Berarti sampai nangis gitu ya, itu sebelumnya ada yang dipikirkan?
	Itee	Iya itu pernah, kalau sebelum nari itu kan ya biasa mungkin Ya Allah moga-moga lancar gitu kalau pas ada acara. Tapi kalau pas nari nangis banget itu pas acara ikut Abah guru. Ngga tau dibawa atau apa pokoknya kalau udah ada musik terus nari itu dalam pikiran itu ya Allah ampuni saya gitu. Ampuni saya gitu.
50.	Iter	Oo iya, ini menari sufi berarti sudah sejak kapan?
	Itee	Sudah sejak dari SMA berarti sudah sekitar empat tahun, empat setengah tahun.
55.	Iter	Proses latihannya sampai bisa stabil dan ngga pusing lagi itu berapa lama?
	Itee	Kalau saya Alhamdulillah setengah bulan sudah bisa. Itu sudah berani tampil di panggung..karena sebelumnya bener-bener niat gitu. Aku pengen bisa, pengen ikut gitu.Alhamdulillah
60.	Iter	Kemudian adakah cara motivasi tersendiri saat latihan itu?
	Itee	Kalo dulu pertama kali latihan itu ikut di majelis itu, di rumah juga ikut latihan. Jadi tidak di majelis sajabiar cepet bisa gitu.
	Iter	Setiap hari apa itu kalau di rumah mba?
	Itee	Kalau di rumah ngga setiap hari sih. Ya selonggarnya saja. Kan pas itu sekolah juga kelas dua.
65.	Iter	Apa dampak yang kamu rasakan di tubuh?
	Itee	Kalau dampak pas sakit itu. ngga tau kenapa sakit itu bisa sembuh gitu i. Soale dulu pas di Majelis ketua tari sufi ngendikan. Pas saya megang i gigi terus itu itanya kenapa dan saya jawab sedang sakit gigi, terus disuruh coba nari. Terus saya

70.		nari beneran bisa sembuh.
	Iter	Menurut kamu mba, apakah ada perbedaan guru di Majelis dan guru disekolah?
	Itee	Sebenarnya sama, sama-sama memberikan ilmu. Tapi ada bedanya, kalau sekolah lebih ke umum. Kalau tari sufi emang bener-bener lebih ke rohaniahnya.
75,	Iter	Abagaimana cara agar ketika menari itu bisa tetap menjaga konsentrasi? Adakah cara tersendiri?
	Itee	Kalau saya pokoknya kalau nari itu setelah syahadat itu siap, nanti pas nari di tengah-tengah bisa berkonsentrasi. Yang penting zikiran. Nah itu yang penting zikiran terus pokok e. Dan musik itu juga. Kalai berhenti itu bisa pikirannya bisa pecah kemana-mana
80.	Iter	Motivasi pertama ingin nari sufi itu karena apa?
	Itee	Pertama ya itu pengen nari deket abah, kan dulu kan pernah jadi jamaah mafia sholawat kok kepikiran duh kok aku pengen ikut nari ya. Gitu.
	Iter	Kemudian setelah bisa menari apa yang membuat terus ingin menjaga bisa enari sufi ini?
	Itee	Ya kalu di Majelis kan bisa kumpul dengan temen-temen. Di sana bisa kumpul juga kan. Ngajinya juga. Kedua ya pengen ngesik i ati. Soalnya kalau nari itu Pak Mursyid ngendikan dengan nari itu bisa yang penting kamu konsentrasi itu bisa. Soalnya itu kan kembalinya juga ke zikir.
90.		
	Iter	Oke terimakasih mba. Mungkin nanti saya tanya-tanya kembali boleh?
95.	Itee	Iya kak.
	Iter.	Oke mba, Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam

Narasumber 4 : RAZ
 Hari dan Tanggal : 16 September 2020
 Waktu : 18.15-18.30 WIB
 Durasi : 15 Menit
 Tempat : Rumah RAZ
 Nama Peneliti : Fian Rizkian Surya Pambuka
 Wawancara ke : 4

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum RAZ. Boleh saya wawancara memperdalam wawancara sebelumnya?
	Itee	Wa'alaikumsalam. Iya monggo kak.
5.	Iter	Dulu RAZ pernah memiliki permasalahan emosi sedih kemudian menari merasa plong, ketika marah ldari pada berdampak kepada orang lain lebih memilih menggunakan media tari sufi

10.		untuk meredakan marah, dan ketika permasalahan fisik pernah sakit panad dan sakit gigi kemudian menari sufi sakitnya mereda bahkan sembuh? Pertanyaannya bagai mana perilaku setelah kejadian itu terjadi RAZ?
	Itee	Enggeh kak bener. Saya pernah mengalami itu. dari pada marah sama orang mending buat nari, alhamdulillah mereda. Saya fokuskan zikir menarinya. Sedikit demi sedikit ikhlas seperti itu.
15.	Iter	Enggih RAZ, terimakasih banyak atas jawabannya.
	Itee	Enggeh kak siap. Semoga lancar tugasnya

Narasumber 4 : RAZ
 Hari dan Tanggal : 14 Oktober 2020
 Waktu : 07.50-08.00WIB
 Durasi : 10 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 5

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum RAZ.
	Itee	Wa'alaikumsalam kak.
	Iter	Saya mau memperdalam wawancara sebelumnya boleh RAZ?
	Itee	Iya kak,
5.	Iter	RAZ dulu ketika menari terpikirkan masalah atau ketika sedang menghadapi masalah itu terpikirkan masalah itu berat atau merasa terpuruk gitu ngga?
10.	Itee	Kalau ada masalah kan mesti kita miki banter ya kak, tetep merasa terpuruk mesti ada di awal-awal koyok gresulo kemrungsung gitu. Trus dibuat zikir an sambil sholawatan pas nari itu alhamdulillah luluh sendiri.
	Iter	Kamu mikir rasanya kok kanapa aku yang dikasih seperti ini, berpikir seperti itu ngga? Dalam artian merasa berat dikasih masalah atau cobaan itu.
15.	Itee	Iya gitu, menyalahkan keadaan, kok ngga dia aja, kenapa aku gituakhir e nggresulo.
	Iter	Oke RAZ, terimakasih atas jawabannya.
	Itee	Iya kak, semoga lancar cepet rampung hehe
	Iter	Enggih, maturnuwun.

Narasumber 4 : RAZ
 Hari dan Tanggal : 3 November 2020
 Waktu : 11.49- 11.54 WIB
 Durasi : 5 Menit
 Tempat : Whatsapp

Nama Peneliti : Fian Rizkian Surya Pambuka
Wawancara ke : 6

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum, ngapunten tanya lagi. Dulu ketika sakit seperti maag, apa yang dirasakan sakit tersebut saat menari ?
5.	Itee	Pas saya nari awal-awal masih menggigil. Karna narinya lama akhirnya dapet keringat. Eh, tiba-tiba sudah engga ngerasain menggigil, panas juga turun.
	Iter	Terimakasih sebelumnya.
	Itee	Sama-sama.

Narasumber 5 : ASA
Hari dan Tanggal : 11 Februari 2020
Waktu : 20.50 -21.05 WIB
Durasi : 15 Menit
Tempat : Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro
Nama Peneliti : Fian Rizkian Surya Pambuka
Wawancara ke : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum pak
	Itee	Wa'alaikumsalam mas
	Iter	Ngapunten saya angsal info saking mas AN njenengan juga pelaku tari sufi nggih?
5.	Itee	Enggih mas, priapun mas?
	Iter	Ini saya mau wawancara tentang tari sufi pada njenengan boleh pak?
	Itee	Iya mas, silakan monggo mas.
10.	Iter	Enggih pak, sebelumnya kalau boleh tau umur njenengan pinten mas?
	Itee	28 tahun mas
	Iter	Njenengan sebelumnya sudah menari sufi atau manggung berapa kali mas?
	Itee	Wah ya saya seringnya diajak mas AN
15.	Iter	Pernahkah dulu njenengan mengalami permasalahan entah itu fisik atau psikis kemudian merasa ada perubahan pada kesembuhan dari menari sufi ini?
	Itee	Pernah mas pas saya kerja pernah mengalami mas.
	Iter	Bagaimana ceritanya kala boleh tahu pak?
20.	Itee	Ketika jam kerja saya tambah atau longtime, jam kerja yang lebih tidak seperti biasanya selama beberapa hari. Saya merasa capek dan punggung sakit pegel-pegel. Pernah sebelumnya meminum obat, akantetapi saya coba suatu hari menari sufi dengan saya dengarkan sholawat untuk mengiringi.

25.		Alhamdulillah enak di badan
	Iter	O iya pak. Kenapa lebih milih menari sufi pak?
30.	Itee	Pertama lebih alternatif dan tidak ketergantungan dengan obat mas
	Iter	Mmm iya pak. Maturnuwun pak, kula nanti tanya-tanya lagi boleh pak?. Assalamu'alaikum
	Itee	Iya mas.
	Iter	Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam mas.

Narasumber 5 : ASA
 Hari dan Tanggal : 5 Agustus 2020
 Waktu : 18.35 -19.00 WIB
 Durasi : 25 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 2

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum bapak dokter Aji.
	Itee	Wa'alaikumsalam mas.
	Iter	Pripun pak kabarnya pak?
5.	Itee	Alhamdulillah mas, baik.
	Iter	Niki majelis zikirannya masih daring nggih pak.
	Itee	Nggih mas ini masih daring sesuai anjuran pemerintah.
10.	Iter	Enggih pak. Ngapunten kula langsung mulai wawancaranya nggih pak
	Itee	Nggih mas monggo mas
	Iter	Bagaimana perasaan bapak ketika sebelum dan sesudah menari pak?
15.	Itee	Rasanya malah nyaman mas. Memang sebelumnya ketika masih belajar rasanya berdebar-debar. Tapi kalau sudah menari mengikuti irama illahi, menghadirkan guru rasanya nyaman.
	Iter	Oalah enggih pak. Kalau pengolahan napas sebelum dan ketika menari bagaimana pak?
	Itee	Kalau napas seperti biasa mas. Di awal-awal di rilekskan napasnya dengan ritual yang dilakukan. Kalau sudah <i>whirling</i> napasnya biasa teratur.
20.	Iter	Bagaimana rasanya pak, perbedaannya setelah menari?
	Itee	Perbedaan pernapasan setelah nari lebih enak iebih merasa lego. Kalau kita bisa mengaturnya saat nari. Bisa kita rasakan banget napas kita mengalir.
	Iter	Kmudian apa yang dipikirkan sebelum menari pak?
25.	Itee	Sebelum menari kan mas, kita berdoa meminta perlindungan pada Allah dan pasrah kepada-Nya. Kembali ke rasa, kalau

30.		sudah kita hadirkan Allah di hati, ada rasa ingin meminta tapi bukan hanya untuk kita dan kita teringat dosa kita. Makan ketika menari simbolnya tangan kiri di tengkurepkan ke bawah. Itu tandanya meneruskan rahmatnya Allah biar menyebar tidak hanya pada kita tapi juga ke lingkungan sekitar beserta alam.
	Iter	Pernahkah bapak menari ketika sedang ada masalah, atau bagaimana emosi yang bapak rasakan ketika menari pak?
35.	Itee	Emosi masalah, kalau sedang emosi dan ngga nyaman ngga menerima yang sudah ada. Saya pelariannya ke nari sufi, kalau nari kaya merasakan kehadiran Allah.
	Iter	Adakah cara atau metode pembiasaan tersendiri ketika bapak berlatih tari sufi?
40.	Itee	Kalau tari sufi ini kan dari tarekat ritual sebelum menari kita biasakan sesuai ajaran mursyid. Kita tawasul kepada guru kita terdahulu. Kiranya merasa kena hatinya pengen muter. Nah ini, antara ego nafsu atau rasanya sudah saatnya. Kalau kesusu pengen muter biasanya nafsu.
	Iter	Oo iya pak, kira-kira sejak kapan bapak mulai berlatih tari sufi pak?
45.	Itee	Duh lupa beapa itu mas. Kira-kira aja ya mas. Sekitar sebulan itu bisa dan latihannya seminggu sekali. Ya sekitaar paling ngga 40 hari setelah itu sudah enak narinya.
	Iter	Apakah ada perbedaan pemikiran setelah bapak ikut tarekat dan belajar ari sufi ini pak?
50.	Itee	Jadi tarekat ini kan metode pembersihan. Kita belajar mas, kalau memikirkan dunia itu pasti mas, hidup itu pilihan. Pandangan njenengan kepada Allah atau pandangan anda kepada dunia. Sering saya bertarung sendiri dengan ego saya. Dulu saya sering mengedepankan nafsu, bahkan ketika belajar kitab mengedepankan nafsu. Ketika ikut toriqoh ini berpikir apakah dunia itu seterusnya, kadang malu meminta kepada Allah mas.wong kita sudah sering dikasih mosok minta terus, kadang mikirnya gitu mas. Kadang malu untuk minta saja mas.
	Iter	Bagai mana cara bapak menjaga konsentrasi ketika menari sufi pak?
60.	Itee	Kalau menjaga konsentrasi saya dengan metode dengan melihat tangan kiri yang mengarah ke bawah.
	Iter	O iya pak, kira-kira pada putaran berapa bapak mulai merasa rileks saat menari pak?
65.	Itee	Saya mulai rileks pada putaran ketiga, pas gerakan tangan keatas mas.
	Iter	Oalah enggih pak. Nggih pak mungkin itu yang saya tanyakan pak. Apakah boleh nanti saya tanya-tanya lagi pak?
70.	Itee	Iya boleh silakan mas.
	Iter	Baik pak. Terimakasih banyak. Assalamu'alaikum pak

	Itee	Wa'alaikumsalam mas.
--	------	----------------------

Narasumber 5 : ASA
 Hari dan Tanggal : 17 September 2020
 Waktu : 18.14 -18.44 WIB
 Durasi : 30 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 3

Baris	Subyek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum pak ASA.
	Itee	Wa'alaikumsalam mas.
	Iter	Ngapunten mengganggu waktunya. Boleh saya wawancara tentang tari sufi lagi pak?
5.	Itee	Iya mas.
	Iter	Pernahkah ketika menari sufi teringat akan permasalahan yang terjadi sebelumnya? Atay sedang mengalami permasalahan kemudian mengingatnya ketika menari?
10.	Itee	Beberapa masalah mungkin teringat tapi tidak larut dalam masalah, malah cenderung punya power energi untuk melalaikan.
	Iter	Kemudian setelah menari sufi apakah yang dipikirkan tentang masalah tersebut?
15.	Itee	Masalah penyelesaian masalah tapi cenderung kepasrahan kepada Allah.
	Iter	Apakah majelis zikir dan tari sufi menjadi pengendalian diri?
20.	Itee	Di majelis kami diajari bahwa agar mengendalikan ego bukan menghilangkan tapi menekan sampai dibatas minimal jadi kita akan diuji dengan berbagai masalah tapi itu bentuk kasih sayang Allah dan melihat kita bagaimana sikap kita menanggapi masalah itu.
	Iter	Bagaimana bentuk perilaku pengendalian diri njenengan ketika menghadapi permasalahan yang sedang atau pernah njenengan hadapi?
25.	Itee	Saya diajari pertama untuk diam jangan terbawa masalah, bukan berarti diam harus merasakan larut kesedihan dalam hati tetapi kita diajari untuk tidak terburu-buru merespon suatu masalah maka jawaban yang tepai adalah diam dulu.
	Iter	Maturnuwun sanget pak atas jawabannya
30.	Itee	Oke mas

Narasumber 5 : ASA
 Hari dan Tanggal : 8 Oktober 2020
 Waktu : 16.15-16.30 WIB

Durasi : 15 Menit
 Tempat : Rumah ASA
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 4

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum pak, ngapunten saya mau bertanya lagi boleh pak?
	Itee	Wa'alaikumussalam mas, geh priipun?
5.	Iter	Masih terkait wawancara sebelumnya pak, bagaimana proses kepasrahan yang njenengan rasakan pak? Apakah berprasangka baik kepada Allah atau bagaimana pak?
10.	Itee	Proses kepasrahan yang saya rasakan lebih kearah semua itu sudah ditentukan, bahwa kita mendapat masalah atau nikmat itu cenderung bentuk dari takdir Allah yang kita terima, bila saya mengandalkan "ke aku-an" maka akan terjadi dimana kalau tidak sesuai dengan kehendak kita itu dianggap adzab kalau sesuai kehendak kita itu maka itu nikmat, maka harus kita pahami bahwa baik nikmat atau masalah itu termasuk kehendak Sang Maha Kuasa, kalau dihindari sebagaimana pun tidak akan bisa, ditolak dengan cara apapun akan kita terima kalau itu sudah takdir Allah.
15.	Iter	Maturnuwun pak, ngapunten kemarin belum bisa menghadiri pengajian. Karena saya tidak ada teman, waktunya malam, dan saya belum hafal jalannya pak.
20.	Itee	Iya mas, ngga papa santai saja. Sami-sami mas

Narasumber 5 : ASA
 Hari dan Tanggal : 3 November 2020
 Waktu : 11.55- 12.00 WIB
 Durasi : 5 Menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Wawancara ke : 5

Baris	Subjek	Percakapan
1.	Iter	Assalamu'alaikum, ngapunten mengganggu malih pak. Mau tanya lagi. Dulu ketika merasa kelelahan saat beerja, apa yang dirasakan sakit tersebut saat menari pak?
5.	Itee	Kalau saat kelelahan kerja biasanya efek tubuh sering pusing, tapi setelah nari malah enak, seperti ringan di badan. Rasanya berat mas awalnya karena masih beban kelelahan, tapi habis nari lebih ringan di badan.
	Iter	Terimakasih pak sebelumnya.
	Itee	Sama-sama mas.

B. LEMBAR OBSERVASI

1. Pergerakan Tubuh

No.	Subjek	Kondisi Detak Jantung		Tekanan Darah	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	STS	79bpm	92bpm	110/70mmHg	110,4/80mmHg
2.	AFA	77bpm	91bpm	120/70mmHg	120,5/70mmHg
3.	RAZ	72bpm	95bpm	110/70mmHg	110.5/80mmHg

2. Pengolahan Napas

No	Subjek	Keterangan					
		Sebelum Menari		Ketika Menari		Sesudah Menari	
1.	AN	Napas ketika menari mencoba mengatur napas	biasa, akan tarik	Tidak terlihat	begini	Ketika selesai menghembuskan napas. Terlihat juga keringat ada di kepala pelaku tari sufi.	rukuk menari
2.	STS	Napas ketika menari mencoba mengatur napas	biasa, akan tarik	Keadaan terlihat dengan tangan seperti menghembuskan napas.	napas sesuai gerakan. Ketika gerakan ke atas	Ketika selesai menghembuskan napas. Terlihat juga keringat ada di kepala pelaku tari sufi.	rukuk menari
3.	AFA	Napas ketika menari mencoba mengatur napas	biasa, akan tarik	Keadaan terlihat dengan tangan seperti menghembuskan napas.	napas sesuai gerakan. Ketika gerakan ke atas	Ketika selesai menghembuskan napas melalui mulut. Terlihat juga keringat ada di kepala pelaku tari sufi.	rukuk menari
4.	RAZ	Napas ketika menari mencoba mengatur napas	biasa, akan tarik	Keadaan terlihat dengan tangan seperti menghembuskan	napas sesuai gerakan. Ketika gerakan ke atas	Ketika selesai menghembuskan napas. Terlihat juga keringat ada di kepala pelaku tari sufi.	rukuk menari

				napas.			
5.	ASA	Napas ketika menari napas mencoba mengatur napas	biasa, akan tarik	Tidak terlihat	begitu	Ketika selesai menghembuskan napas. Terlihat juga keringat ada di kepala pelaku tari sufi.	rukuk menari

3. CATATAN OBSERVASI

Narasumber 1 : AN
Hari dan Tanggal : 28 Januari 2020
Waktu : 20.30 -21.00 WIB
Durasi : 30 Menit
Tempat : Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro
Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
Observasi ke : 1

Pada hari pertama melakukan observasi di Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro saya mengikuti rutinan zikir. Ketika rutinan zikir itu ada pelaku tari sufi STS menari di tengah-tengah zikir yakni pada *mahalul qiyam* saat semuanya berdiri. AN saat itu tidak ikut menari. Pada zikiran itu siapa yang ingin menari dipersilahkan oleh Abah. Pertama saya datang disambut dengan sangat ramah. AN memperkenalkan saya dengan teman-teman yang berada di situ. AN mengatakan pada saya setelah zikiran “jadi sebelum belajar tari sufi dengan saya atau menurut saya sendiri ikut zikiran dulu mas. Maka saya mengajak mas Fian kesini. Selanjutnya kalau mas Fian pengen ikut zikiran dan belajar tari sufi monggo kesini mas”.

Narasumber 1 : AN
Hari dan Tanggal : 14 Agustus 2020
Waktu : 19.00 – 19.32 WIB
Durasi : 32 Menit
Tempat : Whatsapp
Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
Observasi ke : 2

Observasi ini melalui video AN ketika menari sufi dikarenakan rutinan libur dan masih dengan upaya memutus rantai *covid-19*. Terlihat AN sangat menjaga adab dengan terlihat tenang dan baju tari sufinya di cium dahulu sebelum digunakan. Di tengah-tengah tarian AN terlihat semakin tenang, pada saat gerakan tangan naik ke atas terlihat putaran sedikit lebih cepat. Selesai menari terlihat keringat di kepala AN

Narasumber 2 : STS
Hari dan Tanggal : 4 Februari 2020
Waktu : 21.10 – 21.30 WIB
Durasi : 20 Menit
Tempat : Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro
Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
Observasi ke : 1

STS menari saat rutinan zikiran Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kartosuro STS mulai berdiri di tengah-tengah saat semuanya sudah berdiri

mahalul qiyam. Ketika yang lain bersholawat dengan semangat dan terlihat banyak yang terharu terlihat ada yang menangis. STS mulai menari dengan tenang. Medan menari STS hanya dua meter, akan tetapi STS dapat menari dengan stabil tidak menabrak jemaah yang lain. STS terlihat setelah STS menari STS menangis.

Narasumber 2 : STS
 Hari dan Tanggal : 22 Juli 2020
 Waktu : 14.00 – 15.15 WIB
 Durasi : 75 menit
 Tempat : Rumah STS
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Observasi ke : 2

Observasi ke dua saya ke rumah STS. Sebelumnya saya janji hari dengan STS terlebih dahulu menyakan waktu longgar STS untuk bisa saya temui. Awal bertemu di rumah STS, STS sangat ramah. Perbincangan kami lama karena umur yang tidak berbeda jauh. Setelah saya melakukan tensi darah sebelum STS menari, STS mempersiapkan sholawat yang ada di *smartphoe*-nya. STS menari sekitar lima menit. Setelah menari STS berkeringat.

Narasumber 3 : AFA
 Hari dan Tanggal : 28 Juli 2020
 Waktu : 14.00 – 14.30 WIB
 Durasi : 30 Menit
 Tempat : Tempat kerja AFA
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Observasi ke : 1

Sebelum AFA menari, terlihat menenangkan diri terlebih dahulu. Terlihat AFA mengatur pola napasnya dengan tarik dan hembusan yang teratur. AFA menari diiringi musik sholawat yang diputarnya melalui *smartphone*. AFA sangat tenang di tengah-tengah tarian. Akan tetapi, terlihat sedikit goyah di akhir putaran karena AFA mengatakan bahwa sudah lama jarang latihan tari sufi. setelah menari AFA berkeringat.

Narasumber 4 : RAZ
 Hari dan Tanggal : 28 Juli 2020
 Waktu : 18.10 – 18.45 WIB
 Durasi : 35 Menit
 Tempat : Rumah RAZ
 Nama Peneliti : Fian Rizkyan Surya Pambuka
 Observasi ke : 1

Saat observasi saya lakukan sekaligus dengan wawancara. Saat melakukan tensi darah RAZ saya tanya-tanya ternyata RAZ memiliki riwayat darah rendah. Sya sedikit kesulitan melakukan tensi darah. Saat menari RAZ tenang dan stabil. Setelah menari sedikit berkeringat dan detak jantungnya lebih cepat sebelum menari.

Narasumber 5	: ASA
Hari dan Tanggal	: 5 Agustus 2020
Waktu	: 18.200 – 18.45 WIB
Durasi	: 25 Menit
Tempat	: Whatsapp
Nama Peneliti	: Fian Rizkylan Surya Pambuka
Observasi ke	: 1

Observasi ini juga melalui video saat ASA menari sufi. Karena ASA masih berupan=ya memutuskan rantai penyebaran *covid-19*. Awal menari ASA fokus dan menenangkan diri terlebih dahulu. Setelah merasa sudah tenang ASA tetap masih diam agak lama. Saya maksudkan disini ASA bersabar mengikuti hatinya. Kemudian menari dengan lantunan sholawat. ASA sangat stabil dan tenang. Setelah menari ASA berkeringat.

C. REDUKSI DATA

HASIL REDUKSI DATA NARASUMBER 1

No	Tema	Kode Wawancara
1.	Karakteristik	
	a. Umur	
	31 Tahun mas	NSM1- AN- W1: L 41
	b. Pengalaman Tampil Di Panggung	
	Iya sudah pernah mas, dulu awal-awal diajak manggung di Jakarta mas.	NSM1- AN- W1: L 11
	c. Pengalaman Permasalahan Fisik dan Psikis	
	Iya dulu ketika masih SMA saya terpikirkan tentang keputusan antara surga dan neraka. Waktu SMA saya mulai pusing memikirkan disitu. Karna kan manusiawinya pada akhirnya ingin masuk surga. Dalam proses memaknai masuk surga membuat pikiran takut. Ibadah ku iki nanti tak itung. Melakukan ibadah dengan target surga. Dengan target itu membuat saya mengalami keterpurukan. Saya coba ibadah rutin dan sholat tahajud, malah saya teringat hitungan pahala saya mas.	NSM1- AN- W1: L 17-24
	Pernah mas sakit boyok atau pusing setelah whirling (tari sufi) jadi enak dan fresh. Dulu pernah sebelum manggung menari sufi penyakit ada-ada saja pernah udunen dan boyok akhirnya pasrah sama Allah SWT jadi lebih enak ditubuh.	NSM1- AN- W1: L33-36
2.	Indikator	
	a. Katarsis	
	Ketika menari juga kita tetap harus sadar mas, apa yang ada di sekitar kita fokus menjaga konsentrasi dan kesadaran kita.	NSM1- AN- W2: L40-43
	Seneng sekali karena hadirnya guru didekat kita mas. Kan ini tarian cinta mas. Munculnya tarian ini kan karena adanya pertemuan dan sebuah perpisahan beliau Rumi. Ketika kita merasakan bertemu dengan beliau guru kita rasanya malu dengan diri kita sendiri mas. Ingat akan dosa dan akhirnya ingin bertaubat memperbaiki diri..	NSM1- AN- W2: L54-59
	b. Pengelolaan dan Pengaturan Napas	
	Tenang fokus memikirkan guru kita, tarik napas melalui tahan sekuat mungkin kemudian keluar lewat mulut dengan mengucap Hu. Ketika itu membayangkan cahaya musik masuk untuk	NSM1- AN- W2: L27-32

	membersihkan dan memberi power bagi kita mas.	
	Ya pertama itu tadi mas. Tarik napas melalui hidung tahan, keluar lewat mulut Hu. Itu sebelum menari kalau ketika menari sebenarnya kalau aturan aslinya dari Turki satu putaran satu tarikan napas Allah. Jadi kalau kita yang masih belum dikatakan ahlinya masih fleksibel. Karena kalau kita paksakan satu tarikan napas itu kita ngga kuat bisa goyah malahan mas.	NSM1- AN- W2: L35-42
	Iya mas, itu mas dan pengelolaan napas itu yang membuat bertahan lama ketika menari juga mas. Ya karena kita masih murid jadi pengelolaan napas kita tergantung kitanya nyaman.	NSM1- AN- W2: L44-46
	c. Rekonstruksi Kognisi	
	Keputusan antara surga dan neraka. Waktu SMA saya mulai pusing memikirkan disitu. Karna kan manusiawinya pada akhirnya ingin masuk surga. Dalam proses memaknai masuk surga membuat pikiran takut. Ibadah ku iki nanti tak itung. Melakukan ibadah dengan target surga. Dengan target itu membuat saya mengalami keterpurukan. Saya coba ibadah rutin dan sholat tahajud, malah saya teringat hitungan pahala saya mas...Maka dengan mengikuti jemaah zikir dan tari sufi ini yang saya ingat adalah Allah SWT. Rasanya enak, tarian sebagai ritual zikir.	NSM1- AN- W1: L17-24
	Katakanlah tari sufi. kan ada kata sufi disitu mas. Kita membawa nama itu mas. Jadi saya merasa sudah diberi ilmu ini kok masih mendekati dosa jadi kesannya kan, wong nganggo peci kok mabuk. Jadi ketika menari menghadirkan guru, saya malu mas.	NSM1- AN- W4: L70-74
	Jadi Ya Allah guru di depan saya, saya malu habis maksiat, habis banyak dosa, gini-gini. Ya nanti terus saya merasa ingin bertaubat, memperbaiki diri, dan yang nantinya berdampak pada perilaku.	NSM1- AN- W4: L59-62
	d. Mekanisme Pembiasaan	
	Saya dulu ngga main target mas. Pertamanya saya otodidak mas. Jadi ngga terus latihan terus mas. Saya let-let i kadang sebulan latihan kemudian selang beberapa bulan ngga nari lagi. Sampai bener-bener berlatih metode yang benar setelah bertemu guru saya dari Jakarta mas. Jadi	NSM1- AN- W2: L66-71

	setelah itu diajari tekniknya, 40 hari harus rutin sehari sekali muter.	
	e. Pengendalian Diri	
	Kita rasanya malu dengan diri kita sendiri mas. Ingat akan dosa dan akhirnya ingin bertaubat memperbaiki diri.	NSM1- AN- W2: L58-59
	Seperti halnya tari sufi, ini kan ilmu yang diajarkan guru, jadi saya menjadi refleksi dari guru, kan kita menjaga ilmu ini dengan apa, dengan mengamalkan. dari situ saya merasa perilaku saya berubah, lebih terjaga, menghindari perbuatan dosa, dan prasangka yang buruk mas.	NSM1- AN- W4: L79-84
	f. Sensasi dari Permasalahan	
	Kadang bisa fresh tidak terasa sakit mas. Kadang juga capek terasa, Cuma kalah dengan rasa bahagianya ketika menari.	NSM1- AN- W5: L5-6

HASIL REDUKSI DATA NARASUMBER 2

No	Tema	Kode Wawancara
1.	Karakteristik	
	a. Umur	
	23 tahun mas	NSM2-STS- W1: L10
	b. Pengalaman Tampil Di Panggung	
	Wah lupa mas, sudah beberapa kali mas dengan mas AN.	NSM2- STS- W1: L13
	c. Pengalaman Permasalahan Fisik dan Psikis	
	Pernah saya mas waktu itu saya kaya nantang diri sendiri, jadi waktu itu saya berpikir masak saya minum obat terus. Saya coba menari sufi muter lima menit dua kali, alhamdulillah setelah itu tubuh enak dan nyaman.	NSM2- STS- W1: L20-23
2.	Indikator	
	a. Katarsis	
	Pertamanya kita itu menghormati atau menghadirkan seorang guru. Kemudian ketika melakukan sebuah media tari sufi itu terus kita akan terbayang, kesalahan kita ego kita, semuanya itu akan muncul mas. Jadi media ini seperti kita berdiam diri, kita merenung sebuah kesalahan kita seperti itu. Jadi saat itu rasanya nangis. Pernah teringat orangtua dan kesalahan, dan mestinya banyak mohon ampun sama Allah	NSM2- STS- W2: L33-40

	SWT.	
	b. Pengelolaan dan Pengaturan Napas	
	Saya mengatur pola napas dengan bersama zikir mas. Jadi ditarik itu dengan “Hu” kemudian dikeluarkan “Allah”. Ketika menari ingat gerak, ingat napas kita, nanti terasa mas.	NSM2- STS- W2: L5-7
	c. Rekonstruksi Kognisi	
	Memang dulu saya berpikir wah lumayan dapat empat ratus lima ratus. Jadi kalau orang sudah masuk tari sufi dan ninggalin zikiran pasti orang itu mikirnya dunia. Sekarang mikirnya jadi mencari kebermanfaatan dan ridho Allah.	NSM2- STS- W2: L89-92
	Jadi saat itu rasanya nangis. Kenapa seperti itu terjadi dan lain sebagainya. Pernah teringat orangtua dan kesalahan, dan mestinya banyak mohon ampun sama Allah SWT.	NSM2- STS- W2: L37-39
	Dikasih masalah ini, saya introspeksinya disitu mas. Tuhan ketika memberi maslah, ya kadang kok ngunu. Tapi disitu saya belajar bahwa mungkin kita harus muhasabah diri. saya berpikirnya di situ.	NSM2- STS- W3: L18-21
	d. Mekanisme Pembiasaan	
	Itu latihan saya itu kurang lebih du minggu. Dua minggu itu kurang lebih saya latihan enam kali, jadi satu minggunya tiga kali. Jadi kalau tidak salah latihan ke enam saya tidak pusing di panggung.	NSM2- STS- W2: L21-24
	e. Pengendalian Diri	
	Jadi untuk saya pribadi pengalaman saya. Terlepas dari diam duduk itu saya menggunakan media tari sufi, jadi lebih tenang untuk menurunkan ego saya. Jadi sebuah anugrah untuk diri saya pribadi, untuk memecahkan masalah saya ketika saya mempunyai emosi lebih dari sebelumnya. Jadi bisa menurunkan emosi.	NSM2- STS- W2: L52-62
	Ya biasanya saya langsung muni-muni mas. Setelah sekarang kamar saya tutup terus nari sufi sudah.	NSM2- STS- W2: L65-66
	f. Sensasi dari Permasalahan	
	Awalnya makin sakit mas, tapi setelah beberapa menit berkurang dikit demi sedikit sampai sakit kepalanya hilang, habis itu berhenti dan enakan mas.	NSM2- STS- W4: L4-6

HASIL REDUKSI DATA NARASUMBER 3

No	Tema	Kode Wawancara
1.	Karakteristik	
	a. Umur	
	Saya 23 tahun.	NSM3-AFA- W1: L6
	b. Pengalaman Tampil Di Panggung	
	Iya saya sudah sering menari di sebuah acara gitu juga.	NSM3- AFA- W1: L12
	c. Pengalaman Permasalahan Fisik dan Psikis	
	Saya punya sakit maag, sering kambuh, telat makan dikit kambuh.	NSM3- AFA- W1: L16-17
	Dulu saya ikut latihan tari sufi dan latihan dirumah sendiri. Tari sufi saya jadikan media olahraga di pagi dan sore hari. Akhirnya beberapa bulan ini tidak pernah kambuh lagi sakit maag.	NSM3- AFA- W1: L19-22
	Iya jadi ngerasa kok aku jarang ya sakit mah gitu. Setelah beberapa bulan nari dan rutin ikut pelatihan tari sufi itu aku sadar. Eh kok ngga sakit maag lagi ya.	NSM3- AFA- W3: L14-16
2.	Indikator	
	a. Katarsis	
	Pertama yang saya pikirkan itu dosa. Dosa-dosa saya. Ketika ingat dosa saya itu saya merasa makhluk yang banyak dosa di dunia. Yang ada dipikiran aku.	NSM3- AFA- W2: L39-41
	Setelah mengingat masalah atau dosa itu pas aku nari. Aku beda-beda. misal hari ini ada masalah terus merenung. Kemudian kepikiran Ya Allah ternyata aku dosa banget ya gitu. Pas aku ruku itu rasanya ya udahlah gitu. Aku melepaskan seluruh beban itu. akhirnya aku kan berdiri pas aku muter itulah rasanya aku itu berderai air mata. Pas muter itulah aku meluapkan seuruh emosi ku. Jadi kadang banyak penari yang pas nari itu nangis. Jadi aku pribadi gitu. Dulu pernah banyak masalah terus nari. Jadi ngga ngolah napas, habis itu ngo-ngosan, jadi habis ngos-ngosan itu capek, jadi aku langsung lupa semua masalah, itu pas emosiku lagi naik-naiknya.	NSM3- AFA- W2: L49-59
	b. Pengelolaan dan Pengaturan Napas	

	Pertama kita harus tenang dulu. Misalnya sebelum kita nari ada masalah mungkin berantem sama teman atau apa. Itu pasti bakal berpengaruh ke napas kita. Tapi sebelum nari aku lupain masalah ku dulu, aku tenangin diriku dulu. Agar narinya itu bisa tenang bisa ngolah napas. kalau nari ngga bisa ngatur napas sampai ngeh-ngehan, akhirnya dadanya sakit. Terus ngga kuat lagi buat nari.	NSM3- AFA- W2: L16-22
	Kalau aku sebelum nari itu kan ada ritualnya ya. Yang pertama wudhu dulu. Habis itu sholat jamaah kalau itu bertepatan dengan sholat wajib. Habis itu kita zikir, kemudian sholawat, tawasul, habis tawasul kita doa. Nah disaat itu, saat diri kita melakukan ritual diri kita itu merasa tenang. Otomatis napas kita itu ikutan teratur kalau kita tenang.	NSM3- AFA- W2: L25-30
	Iya, kalau aku pribadi tarik napas dalam-dalam aku baca Bismillahirrohmanirrohim terus aku buang itu aku lakukan tiga kali. Terus sebelum nari kan kita ada gerakan tangan disilangkan di dada itu kan kita baca doa baca sholawat. Pada saat itulah kita mengatur napas kita.	NSM3- AFA- W2: L32-36
	c. Rekonstruksi Kognisi	
	Ya ada, yaudahlah mungkin ini sudah kehendaknya. Ya udah itu saja, yaudah mungkin ini sudah jalannya. Mungkin memang Allah ngasihnya gini. Mungkin jalanku, mungkin ini cobaan buatku, mungkin ini takdirku.	NSM3- AFA- W2: L106-109
	Iya sebelumnya itu terpikirkan tentang masalah. Contoh, aku pernah memiliki permasalahan tentang penipuan, niatku nolong tapi malah ditipu. Padahal aku sudah baik dengan orang yang menipuku itu. Jadi ya aku berpikir aku harus lebih hati-hati lagi dengan orang baru, dan ngga mudah percaya banget gitu.	NSM3- AFA- W4: L14-18
	Jadi ketika aku nari itu pasti terpikirkan masalah aku. Dan rasa penyesalan itu pasti ada. Aku menyesal. Ya aku terpikirkan ingin memperbaiki diri dengan usaha.	NSM3- AFA- W4: L9-11
	d. Mekanisme Pembiasaan	
	Kalo awal-awal itu aku membuat agenda rutin setiap harinya. Pagi dan sore gitu aku agendakan, habis sholat shubuh dua menit dan sorenya itu setelah sholat ashar itu tiga menit. Dan itu berlangsung kira-kira satu bulan.	NSM3- AFA- W2: L64-68

	Setelah itu rutinan ku nari itu pas ada agenda Kotamasa'i dan di komunitasku di daerahku.	
	Ada, jadi sebelum kita di baiat kita puasa dulu, puasa selama tiga hari dan ngga boleh putus. Setelah selesai kita di baiat oleh guru.	NSM3- AFA- W2: L71-72
	e. Pengendalian Diri	
	Mungkin ya aku merasa setelah menari itu meredakan dan emosi itu lebih terkendali.	NSM3- AFA- W2: L91-93
	Aku berusaha berdiskusi dengan diriku sendiri. Dengan hatiku sendiri. Ya walau kadang butuh mendiskusikan dengan orang lain. jadi kalau kita nari kita kan juga doa disitu. Jadi ibarat kita ngobrol dengan Allah, tapi beda lagi kalau berdiskusi dengan manusia kan kita langsung dijawab. Mungkin belum tentu orang itu memberikan saran yang tepat. Tapi setiaknya ada tempat buat diskusi. Jadi hampir sama ada tempat untuk curhat gitu.	NSM3- AFA- W2: L96-102
	f. Sensasi dari Permasalahan	
	Mual, konsentrasi jadi berkurang. Misal hari ini aku sakit maag sudah seminggu terus nanti malem nari ngga bisa langsung sembuh. Sembuhnya setelah beberapa kali nari gitu.	NSM3- AFA- W5: L3-5

HASIL REDUKSI DATA NARASUMBER 4

No	Tema	Kode Wawancara
1.	Karakteristik	
	a. Umur	
	Saya 20 tahun kak.	NSM4-RAZ- W1: L8
	b. Pengalaman Tampil Di Panggung	
	Iya pernah di kampus, diajak temen, kemudian sama abah juga.	NSM4-RAZ- W1: L13
	c. Pengalaman Permasalahan Fisik dan Psikis	
	Pernah saat itu pas nenek saya meninggal, nenek kesayangan pokok e. Saya nangis sampai lama terus ditanya pelatih "kamu kenapa menangis?"ba'da saya saya jelaskan akhirnya saya disuruh menari. Kata pelatih "nari aja insyaallah kesedihanmu akan berakhir". Saya menari sambil menangis mas. Ba'da nari benar-benar terjadi mas. Saya itu rasanya kayak langsung ikhlas.	NSM4-RAZ- W1: L17-22
	Sebenarnya saya kalau ada permasalahan itu	NSM4-RAZ- W2: L7-8

	lebih seneng tak pedam kak.	
	Pelampiasannya biasanya marah pada diri sendiri dan pada temen sendiri gitu kak. Tapi setelah sering ikut latihan tari sufi ini lebih tenang sih kak. Marahnya itu ngga marah banget. Dah rasanya lebih tenang gitu kak.	NSM4-RAZ- W2: L10-13
	Pernah sakit panas banget badan saya, ba'da nari eh sembuh beneran. Waktu pusing juga pernah, tapi ngga lama-lama narinya, bakda itu juga langsung sembuh. Ketika sakit gigi juga bisa sembuh. Waktu itu bener-bener sambir dzikir dan fokus bukan asal nari, alhamdulillah sembuh.	NSM4-RAZ- W2: L15-19
	Kalau minum obat itu rasanya malah terus ngantuk agak males gitu kak. Efek dari obat itu kan ngantuk kak	NSM4-RAZ- W2: L23-24
	Iya kak kalau tari sufi efeknya kan tenang tapi ngga ngantuk jadi tetap bisa beraktivitas. Tapi untuk permasalahan fisik yang ringan kak.	NSM4-RAZ- W2: L27-29
1.	Indikator	
	a. Katarsis	
	Biasanya kalau bener-bener konsen, pikiran konsen itu ngga ada apa-apa Cuma mengikuti lagu sama zikiran itu. kaya otomatis gitu kak. Tapi kalau tidak konsen sampai kemana-mana mikir ini itu ini itu. tapi kalau konsen dunia itu kaya lepas gitu.beneran itu saya sendiri merasakan.	NSM4- RAZ- W3: L21-25
	Apa ya?kaya ngga ada gitu, kosong blong, pokoknya adanya mung Allah Allah Allah. Gitu, pikiran sama hati gitu.	NSM4- RAZ- W3: L27-29
	Iya trenyuh, rasane MasaAllah gitu, nyaman, nyaman banget. Isinya zikir.	NSM4- RAZ- W3: L30-31
	b. Pengelolaan dan Pengaturan Napas	
	Kalau saya sendiri biasa sih kak, tapi kalo pas nari ada pengelolaan napas disitu.	NSM4- RAZ- W3: L6-7
	Pas nari kan muter itu biasa, tapi pas nari gerakan tangan keatas na itu kita tarik napas pas sampai di atas dibuang gitu.	NSM4- RAZ- W3: L9-10
	Kalo nari kan jantungnya deg-deg gitu. Jadi mengikuti irama jantung itu Allah-Allah gitu. La pas itu, ngikuti alunan jantung.	NSM4- RAZ- W3: L18-19
	c. Rekonstruksi Kognisi	
	Kalau ketika menari ada masalah ya kepikiran masalah itu. tapi nanti kalau <i>ba'da</i> nari kaya ada yang nenangin gitu lho. Udahlah nanti pasti ada	NSM4- RAZ- W3: L37-39

	jalan keluar gitu.	
	Iya itu pernah, kalau sebelum nari itu kan ya biasa mungkin Ya Allah moga-moga lancar gitu kalau pas ada acara. Tapi kalau pas nari nagis banget itu pas acara ikut Abah guru. Ngga tau dibawa atau apa pokoknya kalau udah ada musik terus nari itu dalam pikiran itu ya Allah ampuni saya gitu. Ampuni saya gitu.	NSM4- RAZ- W3: L46-50
	Iya gitu, menyalahkan keadaan, kok ngga dia aja, kenapa aku gituakhir e nggresulo.	NSM4- RAZ- W5: L15-16
	d. Mekanisme Pembiasaan	
	Kalau saya Alhamdulillah setengah bulan sudah bisa. Itu sudah berani tampil di panggung..karena sebelumnya bener-bener niat gitu. Aku pengen bisa, pengen ikut gitu.Alhamdulillah.	NSM4- RAZ- W3: L56-58
	Kalo dulu pertama kali latihan itu ikut di majelis itu, di rumah juga ikut latihan. Jadi tidak di majelis sajabiar cepet bisa gitu.	NSM4- RAZ- W3: L60-61
	Kalau di rumah ngga setiap hari sih. Ya selonggarnya saja. Kan pas itu sekolah juga kelas dua.	NSM4- RAZ- W3: L68-69
	e. Pengendalian Diri	
	Sebenarnya saya kalau ada permasalahan itu lebih seneng tak pedam kak.	NSM4- RAZ- W2: L7-8
	Pelampiasannya biasanya marah pada diri sendiri dan pada temen sendiri gitu kak. Tapi setelah sering ikut latihan tari sufi ini lebih tenang sih kak. Marahnya itu ngga marah banget. Dah rasanya lebih tenang gitu kak.	NSM4- RAZ- W2: L10-18
	Enggeh kak bener. Saya pernah mengalami itu. dari pada marah sama orang mending buat nari, alhamdulillah mereda. Saya fokuskan zikir menarinya. Sedikit demi sedikit ikhlas seperti itu.	NSM4- RAZ- W4: L12-14
	f. Sensasi dari Permasalahan	
	Pas saya nari awal-awal masih menggigil. Karna narinya lama akhirnya dapet keringat. Eh, tiba-tiba sudah engga ngerasain menggigil, panas juga turun.	NSM4- RAZ- W6: L3-5

HASIL REDUKSI DATA NARASUMBER 5

No	Tema	Kode Wawancara
1.	Karakteristik	
	a. Umur	
	30 tahun mas	NSM5-ASA- W1: L11
	b. Pengalaman Tampil Di Panggung	
	Wah ya saya seringnya diajak mas AN	NSM5-ASA- W1: L14
	c. Pengalaman Permasalahan Fisik dan Psikis	
	Ketika jam kerja saya tambah atau longtime, jam kerja yang lebih tidak seperti biasanya selama beberapa hari. Saya merasa capek dan punggung sakit pegel-pegel. Pernah sebelumnya meminum obat, akantetapi saya coba suatu hari menari sufi dengan saya dengarkan sholawat untuk mengiringi. Alhamdulillah enak di badan	NSM5-ASA- W1: L20-25
	Pertama lebih alternatif dan tidak ketergantungan dengan obat mas	NSM5-ASA- W1: L27-28
1.	Indikator	
	a. Katarsis	
	Sebelum menari kan mas, kita berdoa meminta perlindungan pada Allah dan pasrah kepada-Nya. Kembali ke rasa, kalau sudah kita hadirkan Allah di hati, ada rasa ingin meminta tapi bukan hanya untuk kita dan kita teringat dosa kita. Makanya ketika menari simbolnya tangan kiri di tengkurepkan ke bawah. Itu tandanya meneruskan rahmatnya Allah biar menyebar tidak hanya pada kita tapi juga ke lingkungan sekitar beserta alam.	NSM5- ASA- W2: L25-31
	Rasanya malah nyaman mas. Memang sebelumnya ketika masih belajar rasanya berdebar-debar. Tapi kalau sudah menari mengikuti irama illahi, menghadirkan guru rasanya nyaman.	NSM5-ASA-W2: L12-14
	Emosi masalah, kalau sedang emosi dan ngga nyaman ngga menerima yang sudah ada. Saya pelariannya ke nari sufi, kalau nari kaya merasakan kehadiran Allah.	NSM5- ASA- W2: L34-36
	b. Pengelolaan dan Pengaturan Napas	
	Kalau napas seperti biasa mas. Di awal-awal di rilekskan napasnya dengan ritual yang dilakukan. Kalau sudah whirling napasnya biasa teratur.	NSM5- ASA- W2: L17-19

	Perbedaan pernapasan setelah nari lebih enak lebih merasa lego. Kalau kita bisa mengaturnya saat nari. Bisa kita rasakan banget napas kita mengalir.	NSM5- ASA- W2: L21-23
	c. Rekonstruksi Kognisi	
	Sering saya bertarung sendiri dengan ego saya. Dulu saya sering mengedepankan nafsu, bahkan ketika belajar kitab mengedepankan nafsu. Ketika ikut toriqoh ini berpikir apakah dunia itu seterusnya, kadang malu meminta kepada Allah mas.wong kita sudah sering dikasih mosok minta terus, kadang mikirnya gitu mas. Kadang malu untuk minta saja mas.	NSM5- ASA- W2: L54-59
	Beberapa masalah mungkin teringat tapi tidak larut dalam masalah, malah cenderung punya power energi untuk melalaikan.	NSM5- ASA- W3: L9-11
	Masalah penyelesaian masalah tapi cenderung kepasrahan kepada Allah.	NSM5- ASA- W3: L14-15
	Proses kepasrahan yang saya rasakan lebih kearah semua itu sudah ditentukan, bahwa kita mendapat masalah atau nikmat itu cenderung bentuk dari takdir Allah yang kita terima, bila saya mengandalkan “ke aku-an” maka akan terjadi dimana kalau tidak sesuai dengan kehendak kita itu dianggap adzab kalau sesuai kehendak kita itu maka itu nikmat, maka harus kita pahami bahwa baik nikmat atau masalah itu termasuk kehendak Sang Maha Kuasa, kalau dihindari sebagaimana pun tidak akan bisa, ditolak dengan cara apapun akan kita terima kalau itu sudah takdir Allah.	NSM5- ASA- W4: L7-16
	d. Mekanisme Pembiasaan	
	Kalau tari sufi ini kan dari tarekat ritual sebelum menari kita biasakan sesuai ajaran mursyid. Kita tawasul kepada guru kita terdahulu. Kiranya merasa kena hatinya pengen muter. Nah ini, antara ego nafsu atau rasanya sudah saatnya. Kalau kesusu pengen muter biasanya nafsu.	NSM5- ASA- W2: L39-43
	Duh lupa berapa itu mas. Kira-kira aja ya mas. Sekitar sebulan itu bisa dan latihannya seminggu sekali. Ya sekitaar paling ngga 40 hari setelah itu sudah enak narinya.	NSM5- ASA- W2: L46-48
	e. Pengendalian Diri	
	Saya diajari pertama untuk diam jangan terbawa masalah, bukan berarti diam harus merasakan larut kesedihan dalam hati tetapi kita diajari	NSM5- ASA- W3: L25-23

	untuk tidak terburu-buru merespon suatu masalah maka jawaban yang tepat adalah diam dulu.	
	f. Sensasi dari Permasalahan	
	Kalau saat kelelahan kerja biasanya efek tubuh sering pusing, tapi setelah nari malah enak, seperti ringan di badan. Rasanya berat mas awalnya karena masih beban kelelahan, tapi habis nari lebih ringan di badan.	NSM5- ASA- W5: L4-7

D. META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS

No .	Indikator	Narasumber 1		Narasumber 2		Narasumber 3		Narasumber 4		Narasumber 5	
		Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi
1.	Katarsis	Konsentrasi, Kesadaran	“Ketika menari juga kita tetap harus sadar mas, apa yang ada di sekitar kita fokus menjaga konsentrasi dan kesadaran kita.”	Kesadaran mengingat	“Pertamanya kita itu menghormati atau menghadirkan seorang guru. Kemudian ketika melakukan sebuah media tari sufi itu terus kita akan terbayang, kesalahan kita ego kita, semuanya itu akan muncul mas. Jadi media ini seperti kita berdiam diri, kita merenung sebuah kesalahan kita seperti itu. Jadi saat itu rasanya nangis. “	Mengingat, Meluapkan	“Pertama yang saya pikirkan itu dosa. Dosa-dosa saya. Ketika ingat dosa saya itu saya merasa makhluk yang banyak dosa di dunia. Yang ada dipikiran aku.” “Setelah mengingat masalah atau dosa itu pas aku nari. Aku beda-beda. misal hari ini ada masalah terus merenung. Kemudian kepikiran Ya Allah ternyata aku dosa banget ya gitu. Pas aku ruku itu rasanya ya udahlah gitu. Aku melepaskan seluruh beban itu.”	Konsentrasi, Terharu	“Biasanya kalau bener-bener konsen, pikiran konsen itu ngga ada apa-apa Cuma mengikuti lagu sama zikiran itu. kaya otomatis gitu kak. Tapi kalau tidak konsen sampai kemana-mana mikir ini itu ini itu. tapi kalau konsen dunia itu kaya lepas gitu.beneran itu saya sendiri merasakan.” “Iya trenyuh, rasane MasaAllah gitu, nyaman, nyaman	Mengingat dosa	“Sebelum menari kan mas, kita berdoa meminta perlindungan pada Allah dan pasrah kepada-Nya. Kembali ke rasa, kalau sudah kita hadirkan Allah di hati, ada rasa ingin meminta tapi bukan hanya untuk kita dan kita teringat dosa kita.”

									banget. Isinya zikir.”		
2.	Pengelolaan dan Pengaturan Napas	Rileks, Ritme Napas	<p>“Tenang fokus memikirkan guru kita, tarik napas melalui tahan sekuat mungkin kemudian keluar lewat mulut dengan mengucapkan Hu.”</p> <p>“Jadi kalau kita yang masih belum dikatakan ahlinya masih fleksibel. Karena kalau kita paksakan satu tarikan napas itu kita ngga kuat bisa goyah malahan mas.”</p>	Ritme Napas	<p>“Saya mengatur pola napas dengan bersama zikir mas. Jadi ditarik itu dengan “Hu” kemudian dikeluarkan “Allah”. Ketika menari ingat gerak, ingat napas kita, nanti terasa mas.”</p>	Ritme Napas	<p>“Iya, kalau aku pribadi tarik napas dalam-dalam aku baca Bismillahirrohmanirrohim terus aku buang itu aku lakukan tiga kali. Terus sebelum nari kan kita ada gerakan tangan disilangkan di dada itu kan kita baca doa baca sholawat. Pada saat itulah kita mengatur napas kita.”</p> <p>“Kalau aku sebelum nari itu kan ada ritualnya ya. Yang pertama wudhu dulu. Habis itu sholat jamaah kalau itu bertepatan dengan sholat wajib. Habis itu kita zikir, kemudian sholawat, tawasul, habis tawasul kita doa. Nah disaat itu, saat diri kita melakukan ritual diri kita itu merasa tenang.</p>	Rileks, Ritme napas	<p>“Pas nari kan muter itu biasa, tapi pas nari gerakan tangan ke atas itu kita tarik napas pas sampai di atas dibuang gitu.”</p> <p>“Kalo nari kan jantungnya deg-deg gitu. Jadi mengikuti irama jantung itu Allah-Alлах gitu. La pas itu, ngikuti alunan jantung.”</p>	Rileks, Ritme napas	<p>“Kalau napas seperti biasa mas. Di awal-awal di rilekskan napasnya dengan ritual yang dilakukan. Kalau sudah whirling napasnya biasa teratur.”</p> <p>“Kalau kita bisa mengaturnya saat nari. Bisa kita rasakan banget napas kita mengalir.”</p>

							Otomatis napas kita itu ikutan teratur kalau kita tenang”				
3.	Rekonstruksi Kognisi	Visualisasi, Berpikir Positif	“Katakanlah tari sufi. kan ada kata sufi disitu mas. Kita membawa nama itu mas. Jadi saya merasa sudah diberi ilmu ini kok masih mendekati dosa jadi kesannya kan, wong nganggo peci kok mabuk. Jadi ketika menari menghadirkan guru, saya malu mas.”	Visualisasi, Optimis, Berpikir Positif	“Jadi saat itu rasanya nangis. Kenapa seperti itu terjadi dan lain sebagainya. Pernah teringat orangtua dan kesalahan, dan mestinya banyak mohon ampun sama Allah SWT.” “Dikasih masalah ini, saya introspeksinya disitu mas. Tuhan ketika memberi maslah, ya kadang kok ngunu. Tapi disitu saya belajar bahwa mungkin kita harus muhasabah diri. saya berpikirnya di situ.”	Optimis, Berpasrah Diri	“Ya ada, yaudahlah mungkin ini sudah kehendaknya. Ya udah itu saja, yaudah mungkin ini sudah jalannya. Mungkin memang Allah ngasihnya gini. Mungkin jalanku, mungkin ini cobaan buatku, mungkin ini takdirku.” “Jadi ya aku berpikir aku harus lebih hati-hati lagi dengan orang baru, dan ngga mudah percaya banget gitu.”	Tenang, Optimis, dan Berpikir positif	“Iya itu pernah, kalau sebelum nari itu kan ya biasa mungkin Ya Allah moga-moga lancar gitu kalau pas ada acara. Tapi kalau pas nari nagis banget itu pas acara ikut Abah guru. Ngga tau dibawa atau apa pokoknya kalau udah ada musik terus nari itu dalam pikiran itu ya Allah ampuni saya gitu. Ampuni saya gitu.”	Pasrah kepada Allah	“Proses kepasrahan yang saya rasakan lebih kearah semua itu sudah ditentukan, bahwa kita mendapat masalah atau nikmat itu cenderung bentuk dari takdir Allah yang kita terima, bila saya mengandalkan “ke aku-an” maka akan terjadi dimana kalau tidak sesuai dengan kehendak kita itu dianggap adzab kalau sesuai kehendak kita itu maka itu nikmat, maka harus kita

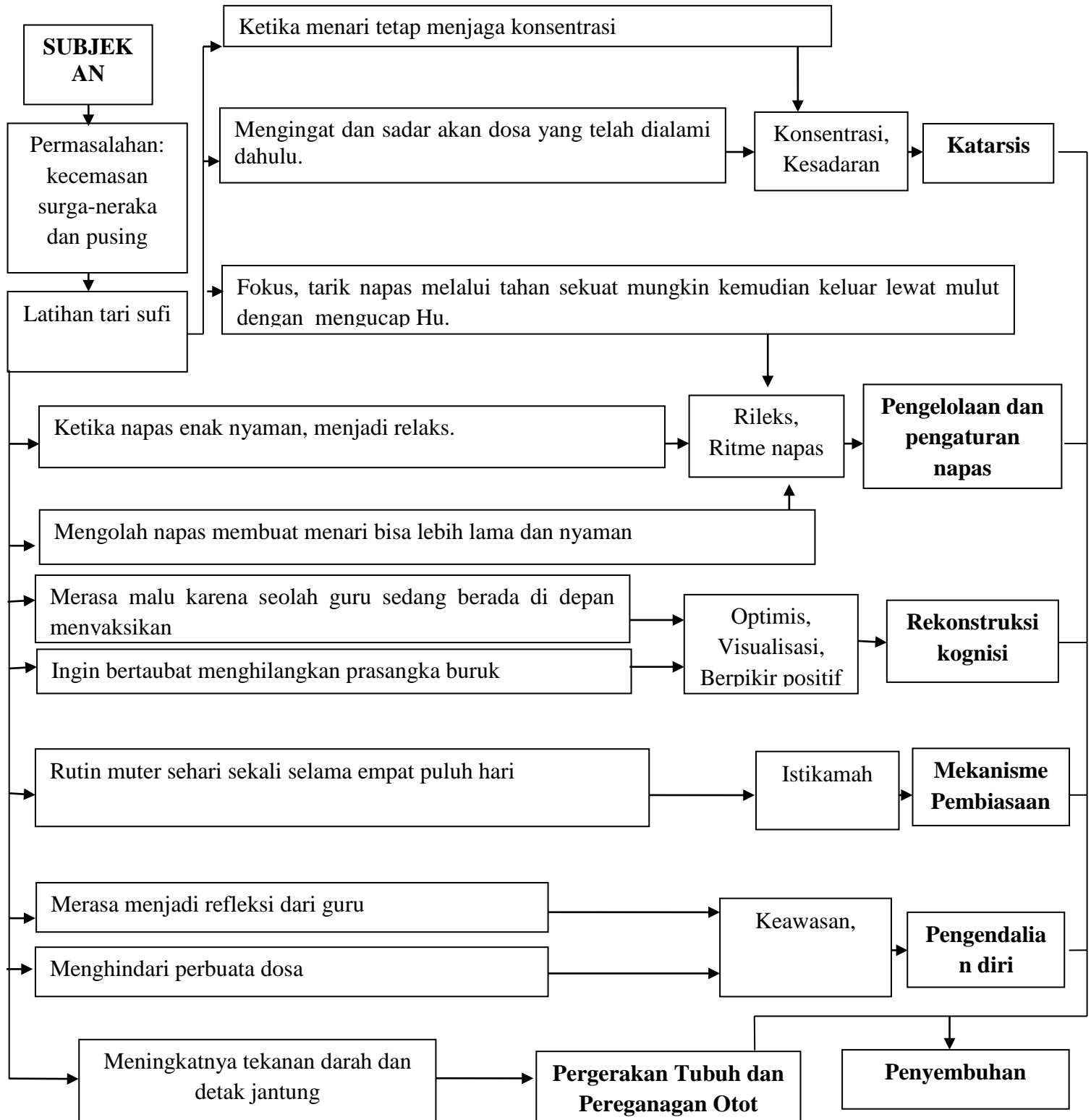
											pahami bahwa baik nikmat atau masalah itu termasuk kehendak Sang Maha Kuasa, kalau dihindari sebagaimana pun tidak akan bisa, ditolak dengan cara apapun akan kita terima kalau itu sudah takdir Allah.”
4.	Mekanisme Pembiasaan	Istikamah	“Saya dulu ngga main target mas. Pertamanya saya otodidak mas. Jadi ngga terus latihan terus mas. Saya let-let i kadang sebulan latihan kemudian selang beberapa bulan ngga nari lagi. Sampai benerbener berlatih metode yang benar setelah bertemu guru saya dari Jakarta mas. Jadi setelah itu diajari	Istikamah	“Itu latihan saya itu kurang lebih dua minggu. Dua minggu itu kurang lebih saya latihan enam kali, jadi satu minggunya tiga kali. Jadi kalau tidak salah latihan ke enam saya tidak pusing di panggung.”	Kesadaran, Istikamah	“Kalo awal-awal itu aku membuat agenda rutin setiap harinya. Pagi dan sore gitu aku agendakan, habis sholat shubuh dua menit dan sorenya itu setelah sholat ashar itu tiga menit. Dan itu berlangsung kira-kira satu bulan. Setelah itu rutinku nari itu pas ada agenda Kotamasa’i dan di komunitasku di daerahku.”	Kesadaran, Istikamah	“Kalau di rumah ngga setiap hari sih. Ya selonggarnya saja. Kan pas itu sekolah juga kelas dua.”	Istikamah	“Kalau tari sufi ini kan dari tarekat ritual sebelum menari kita biasakan sesuai ajaran mursyid. Kita tawasul kepada guru kita terdahulu. Kiranya merasa kena hatinya pengen muter. Nah ini, antara ego nafsu atau

			tekniknya, 40 hari harus rutin sehari sekali muter.”								rasanya sudah saatnya. Kalau kesusu pengen muter biasanya nafsu.” “Sekitar sebulan itu bisa dan latihannya seminggu sekali. Ya sekitaar paling ngga 40 hari setelah itu sudah enak narinya.”
5.	Pengendalian Diri	Keawasan, kesadaran	“Seperti halnya tari sufi, ini kan ilmu yang diajarkan guru, jadi saya menjadi refleksi dari guru, kan kita menjaga ilmu ini dengan apa, dengan mengamalkan. dari situ saya merasa perilaku saya berubah, lebih terjaga, menghindari perbuatan dosa, dan prasangka yang buruk mas.”	Tenang, Menemukan solusi	“Ya biasanya saya langsung muni-muni mas. Setelah sekarang kamar saya tutup terus nari sufi sudah.” “Jadi sebuah anugrah untuk diri saya pribadi, untuk memecahkan masalah saya ketika saya mempunyai emosi lebih dari sebelumnya. Jadi bisa menurunkan emosi.”	Mengendalikan emosi	“Mungkin ya aku merasa setelah menari itu meredakan dan emosi itu lebih terkendali.” “Aku berusaha berdiskusi dengan diriku sendiri. Dengan hatiku sendiri. Ya walau kadang butuh mendiskusikan dengan orang lain. jadi kalau kita nari kita kan juga doa disitu. Jadi ibarat	Ikhlas dengan permasalahan yang terjadi	“Enggeh kak bener. Saya pernah mengalami itu. dari pada marah sama orang mending buat nari, alhamdulillah mereda. Saya fokuskan zikir menarinya. Sedikit demi sedikit ikhlas seperti itu.”	Keawasan, Menekan hawa nafsu	“Saya diajari pertama untuk diam jangan terbawa masalah, bukan berarti diam harus merasakan larut kesedihan dalam hati tetapi kita diajari untuk tidak terburu-buru merespon suatu masalah maka jawaban

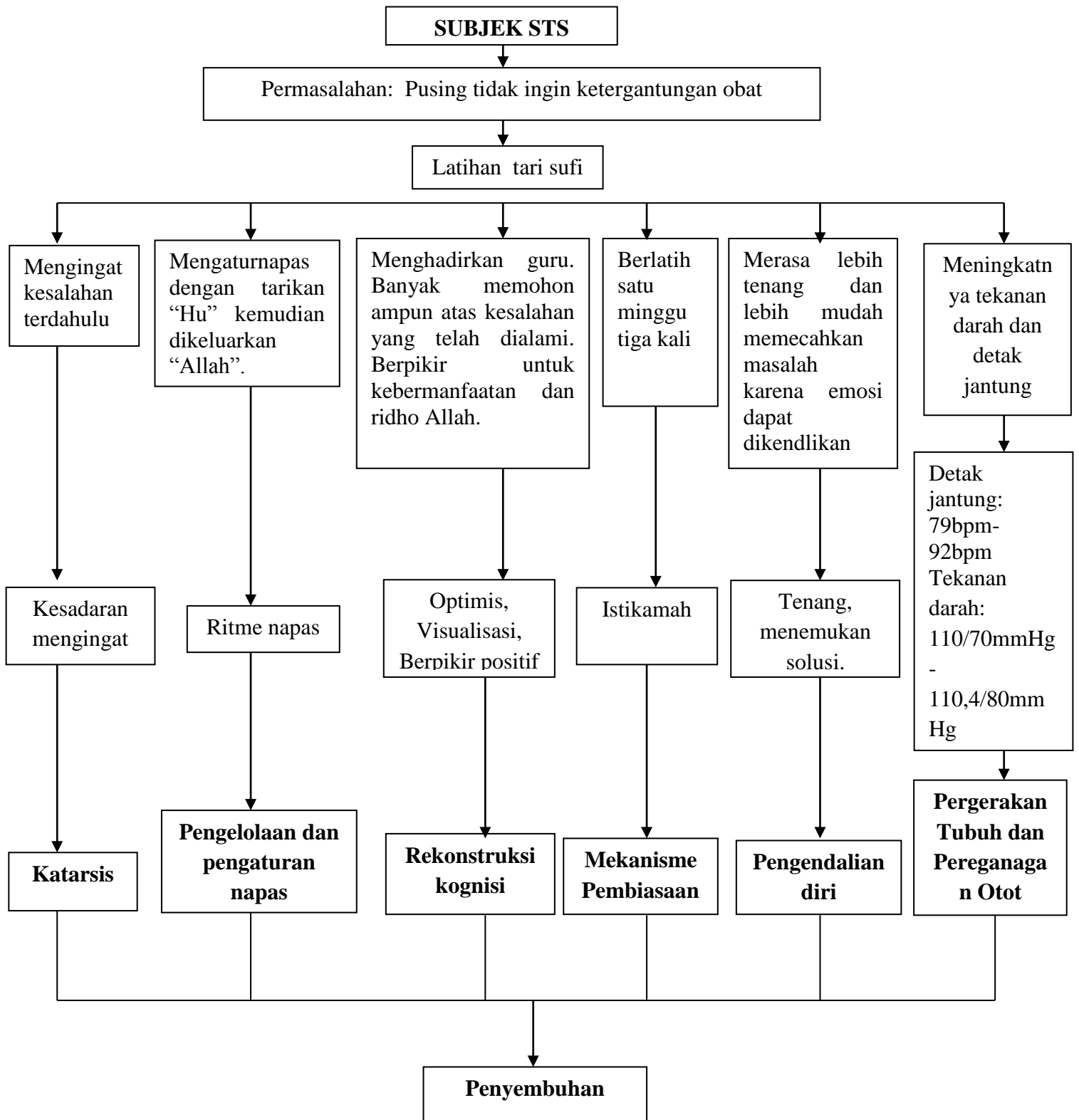
							kita ngobrol dengan Allah, tapi beda lagi kalau berdiskusi dengan manusia kan kita langsung dijawab. Mungkin belum tentu orang itu memberikan saran yang tepat. Tapi setidaknya ada tempat buat diskusi. Jadi hampir sama ada tempat untuk curhat gitu.”				yang tepai adalah diam dulu.”
6.	Pergerakan Tubuh dan Peregangan Otot			Meningkan dan menstabilkan tekanan darah dan detak jantung	Detak jantung: 79bpm-92bpm Tekanan darah: 110/70mmHg-110,4/80mmHg	Meningkan dan menstabilkan tekanan darah dan detak jantung	Detak jantung: 77bpm-91bpm Tekanan darah: 120/70mmHg-120,4/70mmHg	Meningkan dan menstabilkan tekanan darah dan detak jantung	Detak jantung: 77bpm-91bpm Tekanan darah: 120/70mmHg-120,4/70mmHg		

E. BAGAN

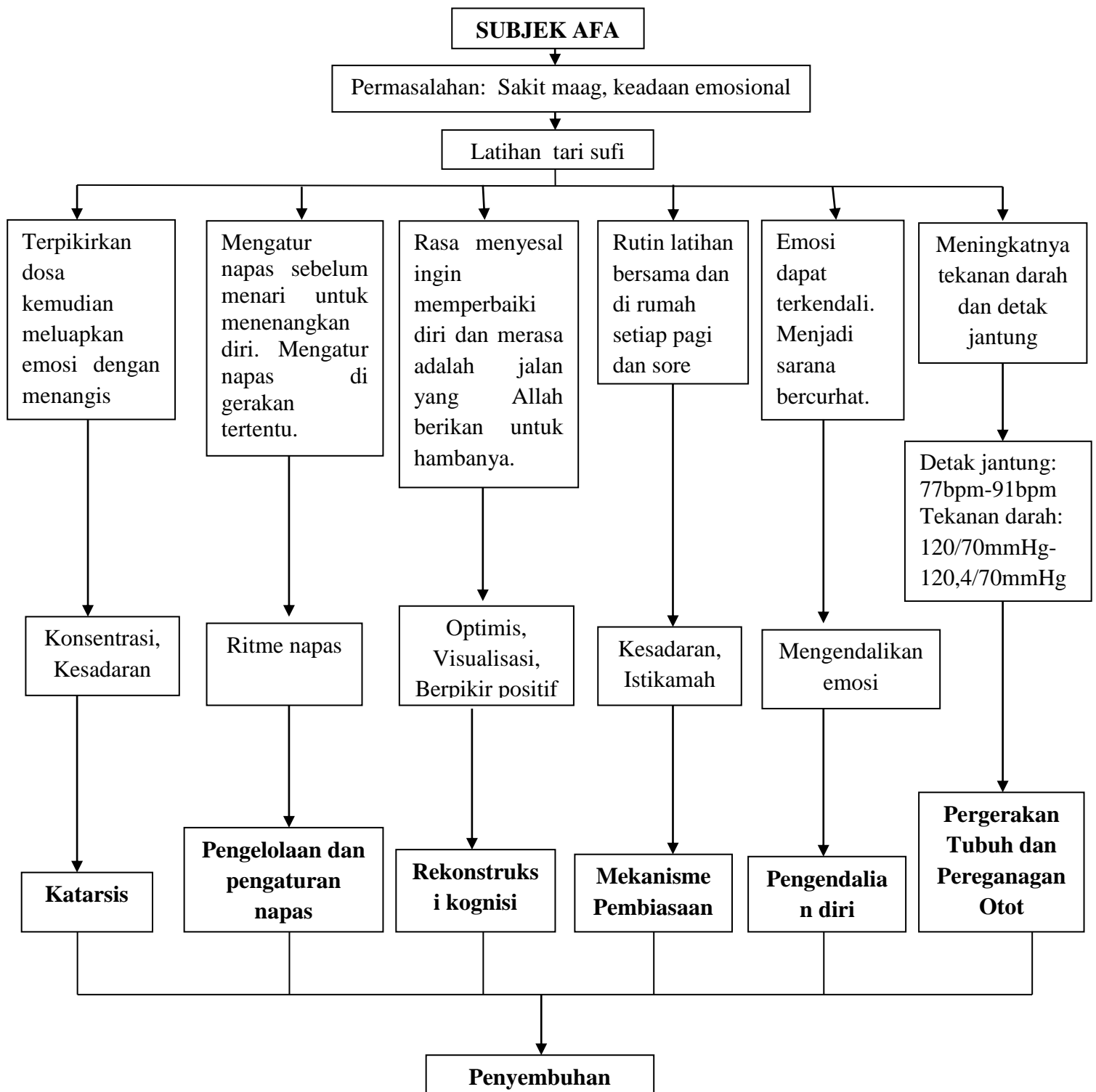
BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN METODE TASAWUF (*Sufi Healing*) NARASUMBER 1



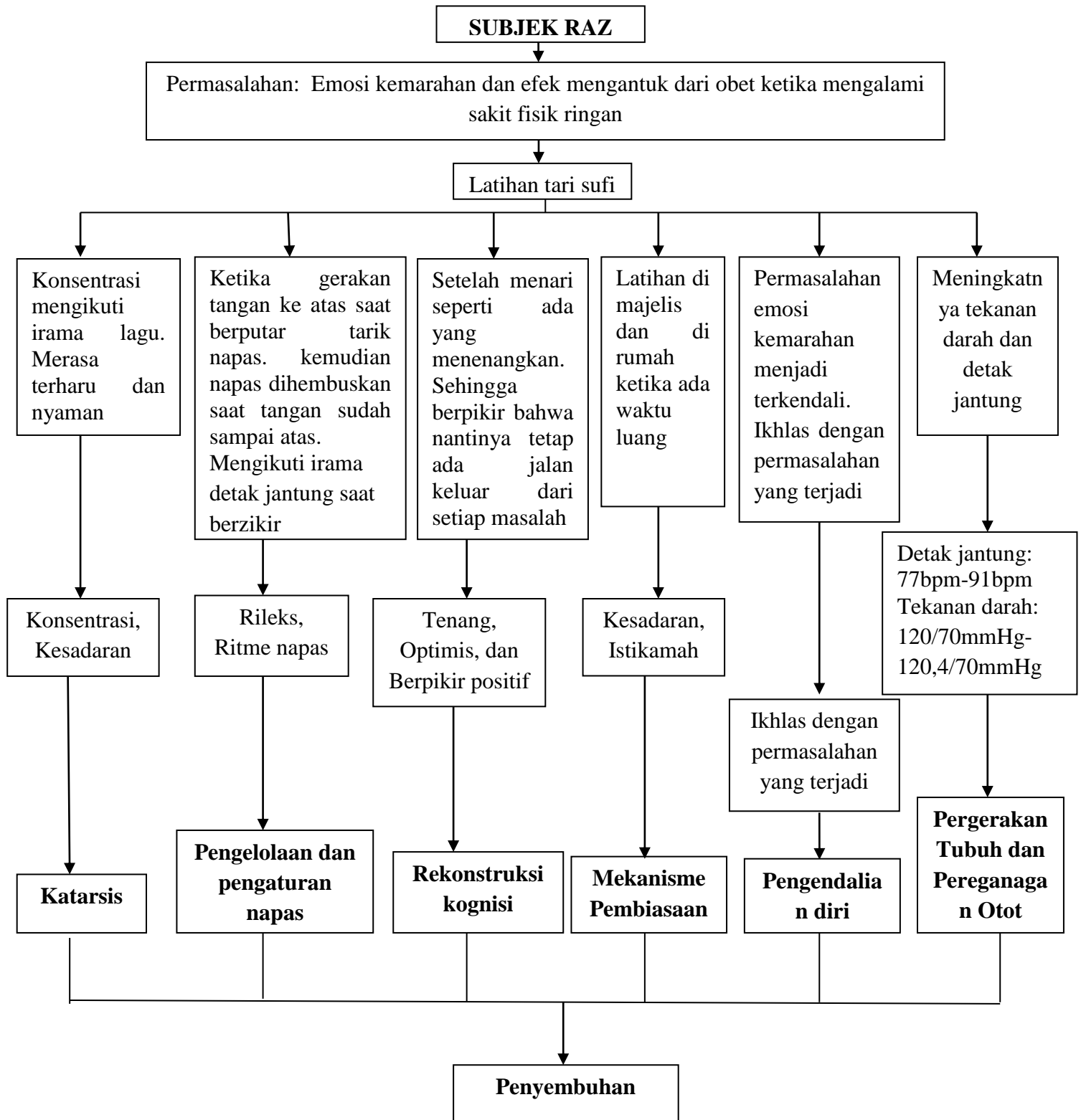
BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN METODE TASAWUF (*Sufi Healing*) NARASUMBER 2



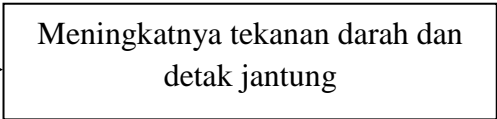
BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN METODE TASAWUF (*Sufi Healing*) NARASUMBER 3



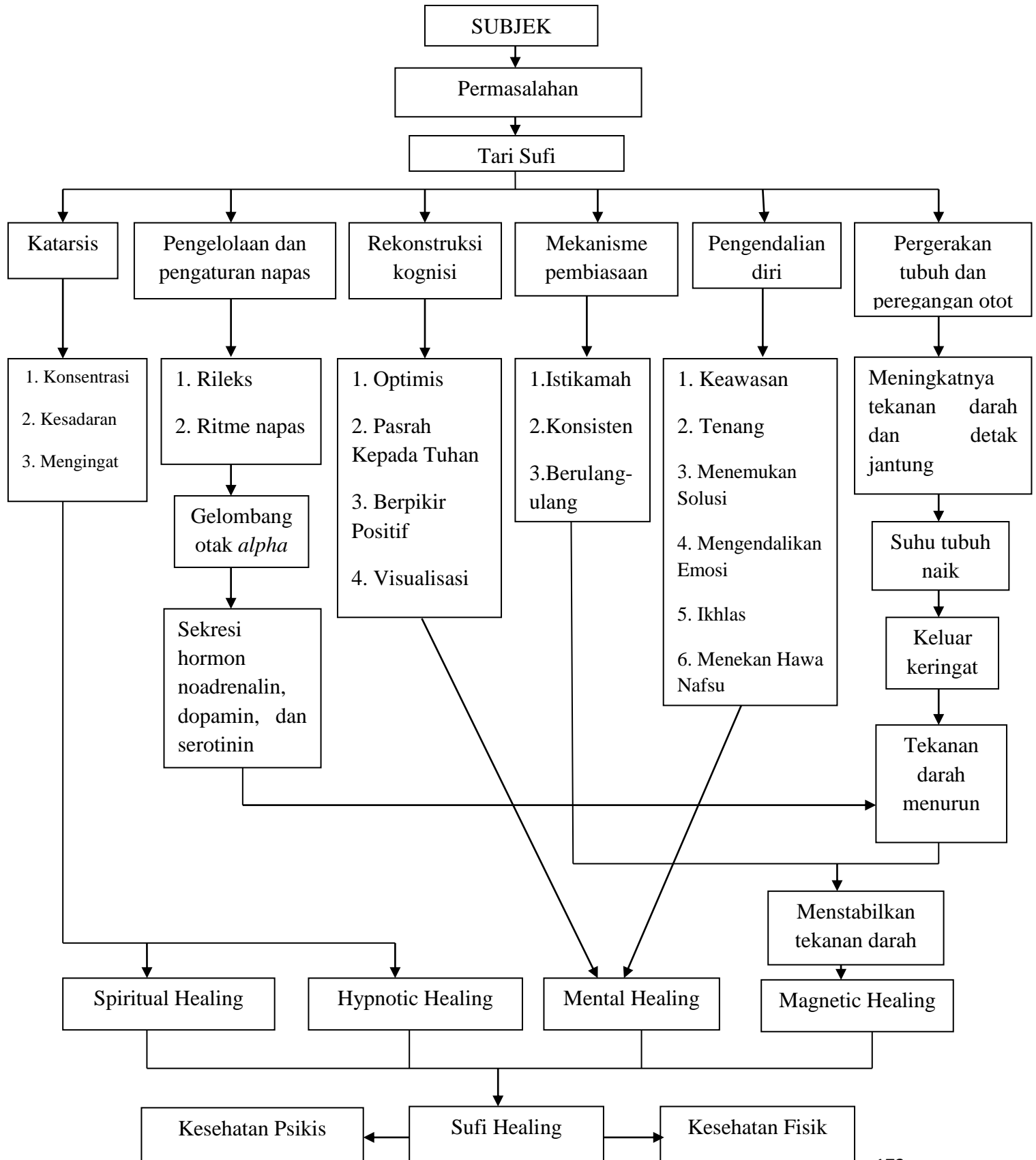
BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN METODE TASAWUF (*Sufi Healing*) NARASUMBER 4



Healing) NARASUMBER 5



BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN METODE TASAWUF (*Sufi Healing*) PELAKU TARI SUFI



MATERI VISUAL



Gambar 1. Tangan disilangkan di dada, tangan kanan di atas tangan kiri



Gambar 2. Jempol kaki kanan menginjak jempol kaki kiri



Gambar 3. Rukuk sebagai penghormatan kepada Syekh



Gambar 4. Setelah tiga kali putaran, tangan mulai diturunkan jari jempol dan jari telunjuk tangan kiri dan kanan ditempelkan satu sama lain membentuk *love* sampai ke area vital.



Gambar 5. Setelah tiga putaran lagi, tangan ditarik keatas seperti mekarnya bunga dengan posisi telapak tangan kanan menengadah keatas, sedangkan telapak tangan kiri menengadah kebawah.

